WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY
SPRAWOM
KULTURY
FIZYCZNEJ

MAJ-CZERWIEC
1948

ROK II (XXII) NR 5–6

GŁÓWNY URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ

Redakcja: Warszawa, ul. Marymoncka 90 — Akademia Wychowania Fizycznego
Administracja Warszawa, Al. Jerozolimskie 55

DR WŁODZIMIERZ MISSIURO
Kierownik Zakładu Fizjologii
Akademii Wychowania Fizycznego.

TRENING*

Zagadnienie treningu fizycznego osiągnęło podczas ostatniej wojny i obecnej epoki, odbudowy powojennej, nieoczekiwany stopień swego znaczenia i aktualności. Wykroczyło ono daleko poza granice tych żywych zainteresowań, które świadomości szerokiego ogółu nasuwa dziedzina sportu zawodniczego.

Usprawnieniu fizycznemu, nerwom i wytrzymałości organicznej człowieka, powołanego do wysiłków obronnych, zdwojenia wydajności na każdym odcinku pracy produkcyjnej oraz przeciwstawienia się wstrząsom psychicznym i działaniu najbardziej niszczycielskich narzędzi wojny, narzucone zostały ostre próby wytrzymałości. Wytrzymałość ta, pomimo wszystkie postępy w opanowaniu sił przyrody i zastępowania wysiłku ludzkiego maszyną, łącznie z całym dorobkiem pozornych dobrodziejstw cywilizacji technicznej pozostaje decydującym warunkiem istnienia społeczeństw współczesnych.

Zdolność do wysiłku, do jego poszczególnych odmian i natężenia jest w zasadniczych zarysach podyktowana właściwościami konstytucji fizycznej, charakteru, temperamentu, płci i wieku. W ramach potencjalnych uzdolnień, zakreślonych przez te ostatnie czynniki, o indywidualnych różnicach i granicach wysiłku wyczerpującego, decyduje wyłącznie wydolność mobilizowanych do niego funkcyj fizjologicznych. Ilość krwi, jaką serce jest w stanie pompować do tętnic, zależy ostatecznie od rozporządzalnej siły rezerwowej tego narządu. Podobnie ograniczone są maksymalny ładunek tlenowy krwi oraz stopień niedotleniania tkanek, pozwalający na trwanie ich dalszej czynności przy osiągnięciu tolerancyjnego poziomu nagromadzenia się produktów niecałkowitego spalania. O zdolności do wyczerpującego wysiłku trwałego mogą stanowić indywidualne różnice w szybkości wyczerpywania się rozporządzalnych rezerw węglowodanów, jak również sprawność procesów przemiany, prowadzących do odbudowy tych ostatnich.

Jest zrozumiałe, że stopień wydolności maszyny ludzkiej, jej stan maksymalnego pogotowia czynnościowego jest wypadkową tych licznych czynników organizacji fizjologicznej. Czyli — każda z nich z osobna, niezależnie od odgrywanej roli, nie decyduje bynajmniej o możliwościach wysiłkowych ustroju. Pod tym względ-

* Odczyt wygłoszony na Walnym Zjeździe Stowarzyszenia Lekarzy Sportowych.

dem o wiele większe znaczenie posiadają mechanizmy kompensacyjne i plastyczność zdolności dostosowawczej w obrębie powiązanych ze sobą funkcji fizjologicznych.

Zdolności adaptacyjnej w zakresie rozporządzalnych cech morfologicznych i funkcjonalnych stawiane są szczególne wymagania przez codzienną gospodarkę siłami ustroju. Od tej ostatniej, ujętej w ramy umiejętnie pokierowanego treningu, zależne są możliwości ujawnienia całej pełni rezerw funkcjonalnych, do których ucieka się w doraźnych potrzebach krańcowego wysiłku.

Punktem wyjścia do praktyki treningu, ujmowanego zależnie od postawionych celów w określony schemat, są codzienne obserwacje, że powtarzanie tej samej czynności prowadzi stopniowo do usprawnienia w jej wykonywaniu oraz rozszerza możliwości obciążenia narządów biorących w niej udział. Wynika stąd, że krótkotrwałe okresy wzmożonej pracy układu ruchowego, powtarzające się z dnia na dzień, pozostawiają po sobie pewne, dłużej trwające ślady. Stopniowa akumulacja tych ostatnich prowadzi ostatecznie do wytworzenia tych specyficznych cech funkcjonalnych i nawet morfologicznych, które charakteryzują osiągnięcie przestrojenia dynamiki układu ruchowego i całej gospodarki fizjologicznej na wyższy poziom wydolności w danym rodzaju wzmożonego wysiłku. W ten sposób efekt treningu układu ruchowego ujawnia się w zwiększeniu siły mięśni i szybkości ruchów, ich zręczności i precyzji, jak również w rozszerzeniu możliwości wykonywania dłuższej pracy bez występowania wyraźniejszych oznak zmęczenia.

Stan osiągniętej „formy treningowej", wyróżniający czynność osobnika wytrenowanego od niewytrenowanego nie posiada jednak cech zjawisk utrwalonych, stałych. Utrzymanie wysokiego poziomu formy wymaga przestrzegania dobrze znanego warunku nieprzerywania regularnie powtarzanej aktywności układu ruchowego. Każda dłuższa przerwa powoduje cofanie się zmian wywoływanych poprzednim okresowym pobudzeniem. Zaprzestanie treningowego podtrzymywania osiągniętej formy prowadzi do stopniowego ustępowania zmian adaptacyjnych i równoległego spadku wydolności.

Przebieg omawianych zjawisk treningu podlega, jak widzimy, określonym prawom wynikającym z praw funkcji fizjologicznej. Do zrozumienia mechanizmów treningu zbliży nas przede wszystkim uświadomienie podstawowego faktu, że odosobniona funkcja fizjologiczna jest abstrakcją. Efekt pobudzenia mięśnia nie jest wyłącznym efektem skurczu komórek tkanki kurczliwej. Promieniując na wszystkie narządy i układy organizmu oraz docierając do każdej komórki naszego ciała, jest on przede wszystkim wynikiem pobudzenia ośrodkowego układu nerwowego. Wykonanie każdego ruchu jest wypadkową całego łańcucha zjawisk aktywacji obwodowych stacyj sygnalnych mózgu, transmisji stanu czynnego nerwami dośrodkowymi, powstawania stanów pobudzenia i hamowania w sieci ośrodków czuciowych, motorycznych i kojarzeniowych, których zharmonizowana czynność wyraża się w końcowym akcie uruchomienia mięśniowych narządów wykonawczych. Świadome

wykonanie ruchu, powodując ożywienie procesów ośrodkowych na wszystkich piętrach układu nerwowego, nie pozostaje bez wpływu na złożony zespół ośrodków wegetatywnych. Promieniowanie stanów pobudzenia i hamowania ośrodkowego w wyniku bodźców docierających z obwodu lub też powstających spontanicznie, zmienia napięcie wszystkich procesów, które odpowiedzialne są za każdorazowy stan zaopatrzenia tkanek czynnych w paliwo oraz sprawność przemian energetycznych. Tą drogą zarówno czynność odruchowa, nie wkraczająca w strumień naszej świadomości, jak i ta, która jest wynikiem aktu woli i poprzedzona zostaje wyobrażeniem formy i następstw samorzutnego ruchu, znajdują odbicie na całości regulacyjnych mechanizmów organizmu.

Istota procesów, które prowadzą do stopniowego wzrostu zdolności do pracy i podniesienia jej wydajności w rezultacie powtarzania się tego rodzaju funkcjonalnych zmian, pozostawia jeszcze wiele do wyświetlenia. Jasne jest jedno, że podłożem zmian treningowych są zjawiska adaptacyjne. W przebiegu tego procesu powiększania adaptacji ustroju do wykonywanej czynności dają się rozróżnić dwa zasadnicze zespoły zjawisk, przebiegających w dwu kolejnych oraz często trudnych do oddzielenia etapach.

Główny ciężar zmian pierwszego etapu treningu ześrodkowuje się dokoła czynnych zjawisk w układzie nerwowym ośrodkowym i wegetatywnym. Są to procesy opanowywania nowej czynności ruchowej wzgl. odtwarzania ośrodkowych dyspozycji czynności ruchowej, zatartych przez długą przerwę, lub też wreszcie procesy wyzyskania rozporządzalnych koordynacji, pokrewnych do ćwiczonych po raz pierwszy.

Drugi etap treningowy charakteryzuje się coraz bardziej zaznaczającą się przewagą adaptacyjnych zmian obwodowych na bezpośrednim odcinku narządów wykonawczych oraz tych funkcji somatycznych, które decydują o przestrojeniu całosci gospodarki ustrojowej na wyższy poziom pogotowia czynnościowego.

O ile zatem wynik początkowych wysiłków w treningu uwidacznia się w wyćwiczeniu nowego aktu ruchowego prowadząc do doskonalenia określonych form zręczności i zwinności, o tyle późniejsze następstwa treningu pozwalają oznaczyć go jako ogólny trening fizjologiczny. Prowadzi on ostatecznie do pożądanego celu — rozszerzenia wydolności poszczególnych narządów i ustroju jako całości.

Rozróżnienie dwufazowości procesu treningowego może nasunąć pytanie, jak dalece wyćwiczenie koordynacji i trening specjalnych postaci sprawności fizycznej uzależniony jest i wpływa na wynik treningu somatycznego, czyli fizjologicznego? Wydaje się nie ulegać wątpliwości, że opanowywanie specjalnych form ruchu, wymagającego określonych uzdolnień ruchowych, jest pomimo to w dużym stopniu zależne od rozszerzenia zdolności adaptacji somatycznej i wytrzymałości na wysiłek, które są wynikiem treningu ogólnego. Charakterystyczne własności dynamiki fizjologicznej wytwarzane przez ten ostatni są wspólną cechą dla każdego typu zdolności fizycznej.

Podsumowując duży dorobek dotychczasowych studiów w zakresie mechanizmów sprawności fizycznej jako następstw potreningowych, wychodzimy z podstawowego założenia o istnieniu u jednostki wytrenowanej i niewytrenowanej wymierzalnych różnic funkcjonalnych zarówno w stanie statyki (spokoju) jak i podczas wykonywania określonego wysiłku. Trudność rozpoznania istotnych zmian potreningowych, pogłębiana przez niedostateczne odróżnianie wpływów nieukończonego okresu nabywania wprawy (treningu technicznego) od przejawów przywiązanych do osiągniętej formy jest powodem częstej rozbieżności wyników badań i ich interpretacji. Istotny obraz statyczny cech funkcjonalnych jednostki wytrenowanej jest wreszcie zacierany niejednokrotnie, przy uwzględnieniu zjawisk nieukończonego wypoczynku po ostatnio wykonywanej pracy.

Dotychczasowy stan wiadomości o cechach potreningowych, uzupełniony wynikami badań doby ostatniej, pozwala ujawnić mniej lub więcej charakterystyczne wpływy treningu wzgl. usprawnienia fizycznego na każdym odcinku funkcjonalnym. W naszym zestawieniu ograniczymy się tylko do podkreślenia faktów, które rzucają nowe światło na omawiane zjawiska wzgl. uzupełniają luki badań dawniejszych.

W zakresie **zmian w układzie ruchowym,** poza dobrze znanym przejawem powiększenia masy mięśni, wzrostu ich wydajności i odporności na zmęczenie, wpływ systematycznego treningu wydaje się nie omijać i samego kształtu mięśni. Eksperymentalne badania na zwierzętach (psach) trenowanych w biegu, ujawniają tego rodzaju modyfikujące wpływy na mięśniach wraz ze zmianami kostnymi oraz wskazują na możliwość ukształtowania się typu wyścigowca, o ile trening rozpoczyna się we wczesnym wieku. Wzrost zdolności trenowanych mięśni do pracy łączy się z wyraźnymi zmianami ich składu chemicznego i przemiany biochemicznej. Obok zwiększonej ilości mioglobiny, mięśnie wyćwiczone odznaczają się większą zawartością glikogenu i kreatyny. W mięśniach trenowanych zwierząt (szczury) zanotowano również wzrost ilości fosfolipidów i cholesterolu. Usprawnia się przebieg glikolizy zarówno tlenowej jak i beztlenowej. Są doniesienia o wzroście w wytrenowanych mięśniach glutationu.

Dodatni wpływ treningu uwidacznia się nie tylko we wzroście wydajności w warunkach normalnego ukrwienia mięśni, lecz również i w pracy z krążeniem zahamowanym.

Narząd oddychania. W spoczynkowym obrazie potreningowym zgodnie z notowanym zjawiskiem jest skłonność do zwolnienia rytmu oddechowego, zmniejszenie minutowej objętości oddechowej, zwiększenie pojemności życiowej płuc w spoczynku i czasu trwania dowolnego bezdechu. Występujący typowo spadek pojemności życiowej płuc przy zmęczeniu po wysiłku jest wybitniejszy u jednostek niewytrenowanych, aniżeli u wytrenowanych.

Obok tych zmian o wiele większe znaczenie posiada polepszenie efektywności wentylacji, a więc zwiększenie ilości tlenu po-

chłanianego na każdy litr powietrza wdechowego. Raczej do wyjątkowych następstw systematycznych wysiłków należy zaobserwowany na zwierzętach (szczurach) rozwój rozedmy ze zgrubieniem ścian pęcherzykowych, zwiększeniem elastycznych włókien i tworzenia się nowych pęcherzyków płucnych. U trenowanych psów i królików zanotowano nadto zjawiska przerostu mięśnia przepony.

Narząd krążenia. W świetle stale nagromadzonych faktów przy zastosowaniu udoskonalonych metod badawczych zagadnienie wpływu treningu fizycznego na serce pozostawia coraz mniej miejsca na ostrą rozbieżność zdań i spekulatywne dociekania. Przeważająca w swoim czasie opinia o rzekomych uszkodzeniach serca, które mogą być wywoływane przez systematyczne wykonywanie uciążliwych wysiłków fizycznych i trening sportowy, narodziła się w klinice, w epoce, kiedy rozwój sportu zawodniczego dopiero zaczął przykuwać uwagę fizjologów oraz narzucił rygorystyczny warunek bardziej skrupulatnej selekcji i systematycznej kontroli lekarskiej. Wysunięcie niefortunnego terminu „serce sportowe" stało się punktem wyjścia alarmujących poglądów oraz skłonności do sprowadzania niemal każdego przypadku schorzenia serca, jaki notowano w przychodni lub klinice u sportowca wzgl. byłego zawodnika do skutków sportu.

Dalecy jesteśmy dziś zarówno od tak szablonowego podejścia, jak i łączenia nadużywanego pojęcia „uszkodzenie serca" z sercem zdrowym. Konkretny materiał obserwacyjny i eksperymentalny, oparty na licznych badaniach dokonywanych zarówno na ludziach, jak i zwierzętach, jest dostatecznie przekonywujący do wysunięcia na ogół zgodnego wniosku, że obciążenie serca stawiane przez wysiłek fizyczny, niezależnie od jego wielkości, samo przez się nie powoduje nigdy uszkodzeń włókien serca zdrowego, nie wywołuje patologicznego rozszerzenia tego narządu, jak również nie wyczerpuje jego siły rezerwowej. Dokładna analiza wykrywanych zjawisk atonii mięśnia sercowego, rozszerzenia serca, obrazu serca „przeforsowanego" i innych objawów niedomogi narządów krążenia, przypisywanych tak chętnie na rachunek następstw wysiłku fizycznego lub treningu, pozwala wykazać niemal w każdym przypadku ślady poprzednio przebytych lub też przewlekłych procesów patologicznych w rezultacie schorzeń infekcyjnych lub też konstytucyjnych cech niewydolności serca. Również i każde badanie post mortem z dotychczas ogłoszonych badań przypadków nagłego zgonu zawodników na boisku w czasie lub po wykonaniu wysiłku, stwierdzało zawsze istnienie tego lub innego schorzenia jako bezpośredniej przyczyny śmierci.

Poznanie funkcjonalnych cech zdrowia serca wyjaśnia wyczerpująco, że występowanie pewnego rozszerzenia tego narządu podczas wyjątkowych wymagań wysiłku jest podstawowym mechanizmem adaptacyjnym mięśnia sercowego, przejawem sięgnięcia do rezerwowej siły serca. Zjawisko to ustępuje w normie po ukończeniu wysiłku. Dobrze odżywiony, mocny, dostosowany do wzmożo-

nej pracy mięsień sercowy wykorzystuje w mniejszym stopniu tę rezerwę wyciągnięcia rozkurczowej długości swych włókien. Rozwija dość energii przy swym skurczu przy mniejszym rozszerzeniu jam serca w porównaniu z mięśniem sercowym osobnika niewytrenowanego. Przejawem dostosowania się serca do często powtarzanych wymagań wysiłkowych jest fizjologiczny przerost jego mięśnia, powiększenie aktywnej masy elementów kurczliwych. Jest to prawo funkcjonalne, najdobitniej obserwowane w mięśniach szkieletowych. Dlatego też zrozumiałe są dla nas ustalone fakty możliwości wykrywania pewnego powiększenia wielkości serca u osobników uprawiających systematyczny trening.

Jak wskazują fakty, stopień omawianego powiększenia jako wyrazu adaptacji tkanki mięsnej serca do systematycznej nadczynności, jest na ogół proporcjonalny do rozwoju umięśnienia ogólnego i rzadko przekracza swoją normę w stosunku do ciężaru ciała. Zgodnym też wnioskiem dotychczasowych licznych obserwacyj jest to, że najczęstszy oraz wyraźniejszy przejaw przybrania masy serca jest charakterystyczną cechą następstw treningu w wysiłkach trwałych, w których czynnik wytrzymałości dominuje nad szybkością i obciążeniem.

Pewna niejednolitość podawanych wyników badań tłumaczy się zarówno usterkami techniki badawczej, rzadkim przestrzeganiem standardowych warunków stanu fizjologicznego badanych oraz częstym ograniczeniem się do uwzględnienia w obrazie rentgenologicznym tylko jednego z wymiarów linijnych serca, najczęściej poprzecznego. Całość dotychczasowego materiału obserwacyjnego pozwala jednak wnioskować, że w warunkach obowiązującej kontroli lekarskiej sportu, zmiany potreningowe w sercu mogą uwidocznić się zarówno w powiększeniu sercowego wymiaru poprzecznego, jak i podłużnego. Bardzo częstym zewnętrznym przejawem potreningowym jest wyłączna tendencja do lekkiego wydłużenia serca. Pewne spostrzeżenia wydają się przemawiać również za tym, że sporty wytrzymałościowe wpływają na powiększenie prawej połowy serca, podczas gdy uprawianie krótkotrwałych intensywnych wysiłków predysponuje raczej do zmian w sercu lewym.

Przejawem wzrostu wydolności wyćwiczonego mięśnia sercowego jest, jak potwierdzają również ostatnie badania rentgenokimograficzne, zwiększenie objętości wyrzutowej serca, która wpływa często i na podniesienie objętości minutowej w spoczynku mimo wolniejszego tętna. W zestawieniu z osobnikiem nie wytrenowanym, wykonywującym tę samą pracę, bardziej energiczny skurcz serca wyćwiczonego pozwala jednostce wytrenowanej na utrzymanie należytego poziomu objętości minutowej przy mniejszym przyśpieszeniu rytmu sercowego.

Interpretacja znanego objawu zwolnienia tętna, szczególnie wyraźnego po treningu w wysiłkach trwałych, nie zadowalnia się dziś wyłącznym oparciem tego zjawiska na potreningowym wytworzeniu przewagi wpływów parasympatycznych. Nie bez znaczenia dla omawianej postaci bradykardii wydają się być też obwo-

dowe zmiany w mięśniach, a więc lepsze unaczynienie i wzrost wykorzystania tlenu w mięśniach wyćwiczonych.

Obraz elektrokardiograficzny serca wytrenowanego ujawnia niejednokrotnie zmiany, które w ujęciu klinicznym mogą nabierać niekiedy znaczenia cech patologicznych. Dotyczy to przede wszystkim przypadków wybitniejszych oznak wagotonizmu, a więc przedłużenia okresów przewodzenia przedsionkowo - komorowego (P—R) i elektrobieżnego (T—P) w bradykardii potreningowej, zmian wysokości załamków P (zmniejszenie) i T (zwiększenie), bardziej wyraźnego załamka U, występowanie niemiarowości zatokowej, oraz zjawisk bloku zatokowo - przedsionkowego lub też przedsionkowo - komorowego. Naświetlenie mechanizmu tych zmian w przyjętym podejściu patologicznym nie wydaje się być wyczerpującym tym bardziej, że towarzyszą one spoczynkowym cechom wydolnego serca osobników wykazujących jednocześnie szczytowe usprawnienie w wysiłkach wytrzymałościowych.

Dane ciśnienia tętniczego, pomimo dużej liczby nagromadzonych dotąd obserwacyj, poza ewentualną skłonnością do obniżenia ciśnienia skurczowego a szczególnie rozkurczowego, nie ujawniają w obrazie spoczynkowym bardziej stałych zmian, które można by uważać za charakterystyczne następstwa wytrenowania.

Zmiany we krwi. Obok obserwowanego nieraz zwiększenia ilości czerwonych krwinek jako objawu niestałego, bardziej typowym zjawiskiem towarzyszącym stanom wytrenowania wydaje się być większy lub mniejszy stopień limfocytozy i nieznacznej eozynofilii. Do typowych zmian towarzyszących wspomnianym przejawom należy przede wszystkim wzrost zasobu zasadowego. Poziom redukcji rezerw zasadowych we krwi po wysiłku stoi w odwrotnym stosunku do stopnia wytrenowania. Innymi słowy — dobra forma treningowa powiększa sprawność mechanizmów utrzymywania fizyko - chemicznej niezmienności krwi w warunkach intensywnej pracy. Usprawnienie glikogenolizy i przemiany kwasu mlekowego ujawnia się we krwi osobnika wytrenowanego w mniej zaznaczonym stężeniu tego kwasu oraz mniejszych wahaniach równowagi zasadowo - kwasowej. Do innych przejawów zwiększonej zdolności wyrównywania ostrych zmian powodowanych wysiłkiem, należy też zmniejszenie wahań poziomu cukru we krwi podczas pracy. U zwierząt wytrenowanych (szczury) zanotowano w spoczynku podniesienie poziomu glutationu. Ostre obniżenie zawartości glutationu po intensywnym wysiłku zarejestrowano jako przejaw gorszej formy treningowej. Omawiana ogólna cecha większej chwiejności składu krwi w warunkach pracy, ujawnia się też w spostrzeżeniach spadku zawartości adrenaliny u zwierząt i ludzi niewytrenowanych wtenczas, gdy ilość tej ostatniej u jednostek wyćwiczonych pozostaje bez zmian lub też nawet wzrasta.

Przemiana podstawowa. Ostatnie badania, uzupełniające duży materiał epoki przedwojennej, dostarczają dodatkowego potwierdzenia przeważających spostrzeżeń, że poziom przemiany podstawowej w miarę osiągania dobrej „formy treningowej" ulega raczej

obniżeniu. Mechanizm tego zjawiska pokrywający się z szeregiem innych przestrojeń funkcjonalnych pozostaje nadal niewyświetlony.

Układ nerwowy ośrodkowy. Obiektywnie stwierdzalne zmiany, które mogą powstawać w sferze czynności układu nerwowego ośrodkowego, pozostają zagadnieniem otwartym.

Ścisła współzależność procesów ośrodkowych z całokształtem funkcyj somatycznych, pozwala jednak sądzić, że usprawnienie tych ostatnich w rezultacie treningu ogólnego nie pozostaje bez wpływu na przebieg czynności układu nerwowego.

Przyśpieszenie dostosowania funkcyj transportu tlenu i substancyj energetycznych, lepsze wyzyskanie tych ostatnich w warunkach niedopuszczenia do znaczniejszych zmian w równowadze wewnętrznego środowiska ustroju, wreszcie wzrost wydolności wykonawczych narządów układu nerwowego — wszystko to niewątpliwie powinno sprzyjać ośrodkowym procesom opanowywania nowej czynności przez osobnika w pełni formy treningowej. Kwestia — jak dalece poprzednio wyrobione koordynacje ruchowe mogą ułatwić proces wytworzenia nowych, wymaga dalszych badań eksperymentalnych.

Musimy się liczyć jednak z plastycznością funkcyj układu nerwowego jak również z szeroką możliwością adaptacyjnych zmian w zakresie wyższych automatyzmów, które są podłożem zręczności i ogólnej sprawności ruchowej. W końcowych etapach kształtowania się nawyków ruchowych, równolegle do utrwalenia elementów ruchu i ich automatyzacji rozszerza się własność transferu i przełączania tych elementów koordynacyjnych i nawyków na schematy nowych, coraz bardziej złożonych zadań ruchowych. Wypracowanie zasadniczo odmiennych automatyzmów ruchowych będzie wymagało jednak większego udziału korektywnych wpływów czuciowych i dłuższej adaptacji rozporządzalnych elementów koordynacyjnych do nowych zadań.

Ze spostrzeżeń przebiegu treningu i jego efektu wynika, że udoskonalenie sprawności ruchowej postępuje równolegle do wzrostu wydajności w pracy. Wzrastające usprawnienie fizjologiczne wpływa na odruchowe dostosowanie długości kroku, optymalnego z punktu widzenia kosztu energetycznego, do każdorazowych pochyleń drogi marszu, koordynuje wahadłowe ruchy kończyn górnych i nóg biegacza odpowiednio do kroku itd. Stopniowe wytworzenie funkcjonalnej korelacji pomiędzy mechanizmem aktu ruchowego i czynnościami wegetatywnymi uwidocznia się w znanych faktach synchronizacji rytmu oddechowego z poszczególnymi elementami ruchu wykonywanego np. przez wytrenowanego pływaka lub wioślarza. Ustalenie tego rodzaju harmonijnego sprzężenia wyrobionych automatyzmów ruchowych z czynnością mechanizmów wegetatywnych, które w większym lub mniejszym stopniu powstają na każdym odcinku funkcjonalnym, świadczy o wywołanym przez trening adaptacyjnym przestrojeniu całości regulacyj ośrodkowych.

Wydatek energetyczny procesów nerwowych jest nieporównanie niższy w zestawieniu z kosztem pracy narządów wykonawczych. Pomimo to bardziej niż w tych ostatnich zależy on od skoordynowanego wzmożenia wydolności funkcyj somatycznych, zabezpieczających należyty przebieg przemiany tlenowej i zaopatrzenia w paliwo. Na powstawanie lokalnych przejawów o charakterze adaptacyjnym wskazuje m. in. fakt, że u zwierząt młodych (np. rosnącej świnki morskiej) daje się zanotować równolegle do postępu treningu fizycznego stopniowy zrost unaczynienia (kapilaryzacji) ruchowej okolicy kory mózgowej. Zmian tych nie stwierdzono w korowych obszarach czuciowych. Zjawiska te pokrywają się z poprzednio opisywanym rozszerzeniem unaczynienia po treningu w mięśniach szkieletowych i sercowym.

Ocena ogólnego wpływu treningu. Na jaki obraz syntetyczny składają się ostatecznie typowe zmiany potreningowe i jakie jest ich znaczenie z punktu widzenia oceny wydolności fizycznej ustroju jako całości? Zestawienie statycznych cech morfologicznych i funkcjonalnych osobnika wytrenowanego nie wyróżnia właściwie dominującego wpływu treningu w zakresie jakiejkolwiek odosobnionej czynności. Nawet pobieżny przegląd cech charakteryzujących tzw. „formę treningową" wskazuje, że nie idzie tu bynajmniej o wyłącznie usprawnienie układu ruchowego. Że proces treningu nie ominął żadnego zakątka maszyny ludzkiej wywołując głębokie zmiany jej dynamiki. Wzmożenie rytmu czynnościowego na jednym odcinku funkcjonalnym oraz przytłumienie go na innym — wszystko to daje w sumie jednokierunkowy obraz przestrojenia całej gospodarki ustrojowej na najwyższy poziom adaptacji do wymagań wzmożonej aktywności.

Osiągnięcie omawianego stanu jest przede wszystkim przejawem utrwalenia funkcjonalnych zmian w układzie nerwowym somatycznym jako ognisko motywacji i kształtowania się rusztowania czynności ruchowej. Zmiany te skorelowane są ze specyficznym nastawieniem autonomicznego układu nerwowego, który z kolei odpowiedzialny jest za poziom ogólnej dynamiki funkcjonalnej ustroju.

Jest zrozumiałe, że, w porównaniu z trudnymi do rejestracji zmianami ośrodkowymi, zjawiska adaptacyjne w zakresie regulacyjnych wpływów wegetatywnych wysuwają się na czoło oraz nadają specyficzny wyraz funkcjonalnej sylwetce osobnika wytrenowanego. W stanie spoczynku ciała przejawia się to między innymi w ustaleniu wyraźnej przewagi wpływów vago - insulinowych nad sympatyko - adrenalinowymi. W rezultacie skoordynowania całości funkcyj autonomicznych i mózgowo - rdzeniowych oraz nastawienia przemiany na bardziej oszczędną gospodarkę energetyczną, wzmaga się ogólny stan pogotowia organizmu do dłuższych wyczerpujących wysiłków.

Ten wzrost rezerw potencjalnych, wyraźniejszy w spoczynkowym obrazie przy dostosowaniu się ustroju do wymagań pracy

trwałej jest mniej charakterystyczny tam, gdzie w systematycznym treningu dominują elementy szybkości, siły i zręczności.

Jak w jednym, tak i w drugim przypadku wpływy potreningowe ujawniają się natomiast w całej pełni bezpośrednio podczas wykonania pracy. Wysiłek jako sprawdzian fizycznego stanu osobnika i wyników treningu, wymaga wzięcia pod uwagę z jednej strony samego natężenia wysiłku, z drugiej — ustalenia fizjologicznych kryteriów do oceny funkcjonalnej sprawności organizmu. Zatrzymanie się na odosobnionych fragmentach dynamiki fizjologicznej, np. notowaniu zachowania się samej czynności krążenia podczas wzgl. po standardowej pracy nie da obrazu wydolności całego ustroju. Nie możemy zapominać ani na chwilę, że wydolność ta jest wynikiem zharmonizowanej gry wielu mechanizmów dostosowawczych i kompensacyjnych. Ocenę aktywności ustroju i jego rezerwowych sił opieramy przeto na szerszym zespole odpowiedzi fizjologicznych, sprzężonych podczas wykonywania wysiłku dla jedynego celu — utrzymania należytej wydajności mechanicznej przy jak najmniejszym zakłóceniu fizyko - chemicznej równowagi płynów ustrojowych i tkanek.

Zastosowanie wysiłku jako testu łącznie z syntetycznym ujęciem odpowiedzi fizjologicznej pozwala, w przeciwstawieniu do obrazu statycznego, o wiele skuteczniej porównać wydolność fizyczną jednostek o różnym stopniu usprawnienia. Okresowe powtarzanie takiego testu u tej samej jednostki daje możność poza tym najlepszej kontroli przebiegu treningu.

Przy warunku, że technika wymaganego ruchu jest znana lub też łatwa do opanowania, o wyborze wysiłku decyduje w zasadzie fakt, że stopień głębokich zaburzeń „wewnętrznego środowiska" ustroju wzmaga się w miarę wzrostu intensywności wysiłku. Pomimo to, nawet przy umiarkowanej pracy wykonywanej przez jednostkę wytrenowaną i niewytrenowaną w warunkach równowagi funkcjonalnej (steady state), ujawniają się wyraźne różnice efektywności mechanizmów adaptacyjnych i wyrównawczych. Zwiększenie natężenia wysiłku poza granice możliwości ustalenia się doraźnej równowagi w fizyko-chemicznej gospodarce ustroju, a więc przy pracy o wzrastającym długu tlenowym pogłębia jeszcze bardziej fizjologiczną charakterystykę stanu wytrenowania.

W zestawieniu z odpowiedzią fizjologiczną osobnika niewytrenowanego, wykonywującego ten sam wymiar pracy w warunkach równowagi funkcjonalnej (steady state), osobnik wytrenowany wykazuje o wiele mniejsze zakłócenie fizyko - chemicznej gospodarki ustroju. Innymi słowy ujawnia on lepszą sprawność mechanizmów zabezpieczających stałość swego środowiska wewnętrznego. W porównaniu z osobnikiem niewytrenowanym zdolny on jest do znaczniejszego zwiększenia intensywności pracy, przy odpowiednio dostosowanym wyższym poziomie równowagi fizjologicznej.

W szczególności lepszy stan ogólnego usprawnienia fizycznego ujawni się podczas tego rodzaju pracy w: 1) mniejszym zużyciu tlenu, 2) mniejszym przyśpieszeniu tętna, 3) w większej objętości wyrzutowej serca, 4) niższym ciśnieniu skurczowym, 5) mniejszym wzroście poziomu kwasu mlekowego we krwi, 6) lepszym wyzyskaniu wentylacji płuc (większej ilości tlenu pobieranego na jeden skurcz serca), 7) mniejszych wahaniach poziomu cukru we krwi i 8) szybszym powrocie poszczególnych funkcyj po pracy do stanu wyjściowego.

Wysiłek maksymalny, który, niezależnie od stanu wytrenowania, nie daje możności na wytworzenie się podczas pracy stanu równowagi adaptacyjnej (steady state), wykazuje u osobnika wytrenowanego jako cechy wyróżniające: 1) większą objętość wyrzutową i minutową serca, 2) mniejsze przyśpieszenie tętna, 3) większe zużycie i lepsze wyzyskanie tlenu, 4) większe stężenie kwasu mlekowego we krwi oraz 5) szybszy powrót ciśnienia tętniczego i tętna do stanu spoczynkowego.

Forsowny wysiłek, wymagający mobilizacji wszystkich potencjalnych rezerw ustroju, wywołuje zatem u jednostki wytrenowanej, w odróżnieniu od niewytrenowanej, znaczniejsze zmiany funkcjonalne.

Te paradoksalne na pozór przejawy świadczą o rozszerzeniu możliwości osobnika do posunięcia natężenia pracy do istotnej granicy wysiłku maksymalnego. Są one wyrazem zarówno spotęgowania wpływów motywacji i wysiłku woli, jak i podniesienia odporności na zmęczenie. Ogólne usprawnienie organizacji fizjologicznej pozwala jednostce wytrenowanej, obok wytworzenia oszczędniejszego stylu pracy, na zaciągnięcie w chwili potrzeby większego długu tlenowego, podnosi tolerancyjny poziom kwasu mlekowego i zmian fizyko-chemicznych we krwi i tkankach odsuwając krytyczną chwilę niemożności kontynuowania pracy. Kompletniejsze wyzyskanie konstytucyjnych dyspozycji ruchowych i zdolności adaptacyjnej podczas pracy, wyrobione przez racjonalny trening, łączy się jednocześnie z usprawnieniem przebiegu spraw wypoczynkowych. Szybkość likwidacji wywołanych wysiłkiem zmian funkcjonalnych oraz przywracanie wyjściowego stanu pogotowia czynnościowego są u osobnika wytrenowanego z reguły większe.

Dr HENRYK JORDAN
W ŚWIETLE NAJNOWSZYCH PRĄDÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I

W 60-letnią rocznicę założenia Parku Dra Jordana, wspominamy spiżową postać tego niezwykłego człowieka i staramy się przedstawić dzieło jego życia w świetle dzisiejszych prądów i idei WF.



Prof. Dr Henryk Jordan

Dziś, gdy Wych. Fiz. staje się doniosłym czynnikiem społecznym, gdy ma swą prasę, opiekę Rządu i wziętość w społeczeństwie — trudno wyobrazić sobie epokę, w której żył i działał Dr Henryk Jordan, prof. UJ. WF i sport polski przed jego wystąpieniem ograniczał się wyłącznie do akcji sokolej odbywającej się przeważnie w zamkniętych salach. Szkoła ówczesna nie tylko nie dbała o WF młodzieży, ale ścigała je nawet karami jako swawolę i czyn-

nik odciągający od nauki. Nie rozumiano wówczas tych praw, które nam nauka współczesna wyjawiła, nie doceniano roli zdrowotnej ruchu na wolnym powietrzu, słońca i wody. Wprawdzie czytano wtedy klasyków starożytnych, ale nie zrozumiano paralelizmu wychowawczego, obejmującego ducha i ciało, tak typowego dla kultury antycznej.

II

Obecnie aktualne prądy w WF i sporcie idą po linii masowości. Wydawać by się mogło, że to hasło zupełnie nowe, przeciwstawiające się dotychczasowemu sportowi elitarnemu. Tymczasem masowość była jedną z idei, jaka przyświecała wielkiemu założycielowi **Parku Jordana przeszło pół wieku temu.** W tym parku codziennie bawiły się, uprawiały gry i gimnastykowały się tłumy młodzieży. Ilość ich dochodziła z górą do 2.000 dziennie, którymi zajmowało się 116 przodowników. Był to niezwykły obraz barwny, ruchliwy i tchnący radością życia. Jeden z kierowników Parku opisuje to w sposób następujący: „Zawrzał park jak ul od wrzawy i śpiewów dziatwy, roiło się od drobiazgu na wszystkich boiskach. A twórca nie opuścił jednego dnia zabawy. Krążył po Parku, w swym zawsze czarnym żakiecie, tu pochwalił, tam przyganił. O wszystkim wiedział każdym drobiazgiem się interesował". Organizacja masowego ruchu młodzieży i sprawne kierowanie nie było rzeczą łatwą — zwłaszcza że nikogo Jordan nie naśladował. Była to koncepcja na wskroś oryginalną, toteż nic dziwnego, że obcy fachowcy przyjeżdżali z daleka, by czerpać stąd wzory. **Jordan z genialną intuicją przeczuł, że nie garstka elitarna,** lecz całe masy stanowią podstawę zdrowia i tężyzny narodu. Człowiek ten **w czasach niewoli** kochał Ojczyznę żarliwie i podtrzymywał ducha w narodzie na równi z wielkimi pisarzami i myślicielami współczesnymi. Tak jak u Linga — wychowanie fizyczne miało się stać punktem zwrotnym odrodzenia narodowego. Refren jednej z piosenek śpiewanych w Parku przez dziatwę brzmi:

„Ćwicz się pilnie, drogie dziecię — przyjdzie cudów cud.
Z Parku wyjdzie drugi Chrobry — oswobodzi lud".

Dr Jordan, zdając sobie sprawę z braku kwalifikowanych sił nauczycielskich tak w samym Parku jak i w szkołach średnich, powołał do życia 2-letni kurs gimnastyczny dla kandydatów na nauczycieli w gimnazjach i seminariach nauczycielskich. Każdy słuchacz Uniwersytetu mógł dobrać sobie 2 przedmiot, tj. gimnastykę i rozszerzyć w ten sposób swoje kwalifikacje do prowadzenia nauki w szkole. Wielki Nauczyciel przeczuwał dobrze, że nauczyciel WF nie zawsze jest pełnowartościowy po przekroczeniu 40 r. życia (reumatyzm, artretyzm i inne choroby) i musi mieć możność nauczania innego przedmiotu, do czego zdobył kwalifikacje w czasie studiów uniwersyteckich. Myśl ta nie straciła nic na znaczeniu i jest aktualna i dzisiaj.

III

Pół wieku temu, gdy walka o równouprawnienie wszystkich klas społecznych była raczej marzeniem niż faktem, Dr Henryk Jordan **wyprzedził znowu swą epokę** i skierował swe uczucie i działalność ku warstwom najbiedniejszym. Biedna dziatwa otrzymywała w Parku mleko i chleb za darmo — z kieszeni fundatora.

Nie przeprowadzał podziału na dzieci „z lepszych domów" i biedniejsze — lecz musiały one kroczyć w jednym szeregu. Zawiązywało się tu koleżeństwo gry i zacierały różnice społeczne. Nie kto inny, tylko Jordan zajął się serdecznie dolą najbardziej upośledzonych — terminatorów i rzemieślników. Odciągał ich od wałęsania się po ulicach i spelunkach — zwabiał do parku, gdzie ćwiczyli w dniach wolnych od pracy. Założył on dla nich chór i z własnej kieszeni opłacał nauczyciela. Nie zapomniał o nich w zimie wynajmując od OO. Franciszkanów wielki refektarz na salę gimnastyczną i świetlicę. Zdając sobie sprawę z doniosłości higieny mieszkania dla zdrowia i moralności, założył Towarzystwo budowy tanich mieszkań dla robotników w Krakowie. Wtedy ani się śniło o podobnej akcji w innych miastach Europy. W jednej z dzielnic podmiejskich zachowała się nawet nazwa „Jordanówka" (za ulicą Łobzowską).

IV

Amerykanie chlubią się swym nowym kierunkiem wychowawczym, byheworyzmem, opartym w znacznej mierze na grach i sporcie oraz sublimującym pierwotne instynkty dziecka. Dr Jordan był i tu prekursorem. Jego polski „byheworyzm" — to praktyczna lekcja życia na boisku. Nie zakaz był tam podstawą wychowawczą — lecz zrozumienie i uspołecznienie dziecka żyjącego w zespole. Przyswajanie sobie dobrego ułożenia i porządku szło np. drogą piosenki śpiewanej przez młodzież. Oto przykład:

„Kiedy w Parku jesteś dziecię
Zachowuj się przyzwoicie!
Czy w zabawie czy to w mowie
Pomnij, że masz rozum w głowie.
Ludzie wszystko dobrze widzą
Krnąbrne dziecko tu wyszydzą".

Więc nie zakaz poskramiał swawolników — lecz obawa, by ukochany przez nich Park wzięto na języki... Dbał o swą młodzież czujnie Jordan, chodząc od boiska do boiska i wyławiając jednostki aspołeczne — którym poświęcał specjalne zabiegi wychowawcze.

V

Przysposobienie wojskowe młodzieży w ramach ogólnego WF uważa się powszechnie za zdobycz lat współczesnych. **I na tym polu Dr Jordan wyprzedził swą epokę.** Wychowany w tradycjach powstańczych, niepodległościowych „Śnił sen o szpadzie" w najgęstszych mrokach niewoli.

Marzyło mu się wojsko polskie i zdawał sobie sprawę, że prędzej czy później trzeba będzie stanąć do walki o wolność. Nic dziwnego, że w swoim Parku zorganizował Pułk dzieci Krakowskich w płóciennych mundurach i rogatywkach. Starsi dostali później broń prawdziwą (karabiny Werdla). Nie chodziło Jordanowi o zabawę w wojsko, ale o wyrobienie i wskrzeszenie idei wojskowo-niepodległościowej — która w dobie popowstaniowej przygasła w społeczeństwie polskim. W ten sposób młodzież przygotowywano do walki ucząc ją musztry, gier polowych, patrolowania i podchodzenia. Odtworzono nawet batalie historyczne, jak np. Racławice*. Widok dziarskiej młodzieży w polskich mundurach krzepił i podnosił na duchu także starszych. Nie było dane Jordanowi doczekać się niepodległości — ale przygotowywał ją na wiele lat przedtem w sercach dorastającego pokolenia.

VI

Jednym z przedmiotów nowszej pedagogii są zajęcia praktyczne, polegające na czynnym udziale ucznia w pracy fizycznej. Dr H. Jordan i na tym polu okazał się prekursorem. Cenił sam pracę będąc jej gorliwym wyznawcą. Zorganizował zajęcia ogrodnicze dla uczniów w swym parku, jak również urządził warsztaty studenckie, znane później pod nazwą „warsztatów jordanowskich". Najpiękniejsze zrozumienie i ujęcie „Służby Polsce" powstało już wtedy w genialnym umyśle dra Jordana. W pracy widział on nie tylko ruch mięśni tak potrzebny młodemu, ale także wysokie walory wychowawcze i społeczne. — Organizacja pracy w Parku zaimponowała zagranicznym gościom, którzy z daleka zjeżdżali się. Mimo zajęcia tysięcznej rzeszy młodzieży równocześnie wszystko szło składnie, punktualnie i ściśle według obowiązującego regulaminu.

VII

A teraz dla uplastycznienia obrazu — kilka słów o Jordanie jako człowieku. Znaczne sumy łożone na cele społeczne — zarobił własną pracą i trudem. Znakomity lekarz-ginekolog, wzywany nieraz do możnych tego świata, na dwory panujące — serce swoje kierował zawsze ku biednym. Od wdów i niezamożnych nie przyjmował z reguły honorarium, ba, nawet kupował biednym lekarstwa z własnej kieszeni. Ukochał przede wszystkim młodzież — szczególnie wrażliwy na jej dolę i bolączki. Po śmierci jedynego syna — w 1881 r. — dziećmi jego staje się cała młodzież polska. — Poświęca im każdą chwilę, wolną od zajęć zawodowych, a do każdego czynu zabiera się z właściwą sobie skromnością i małomównością. Nie lubił rozgłosu ani reklamy osobistej. Oceniał ludzi wedle owoców ich pracy — sam będąc wzorem pracowitości i sumienności. Wytknął drogę, którą iść należało po odrodzenie fizyczne i duchowe narodu, czego widomym symbolem były pomniki zasłużonych Polaków, w niszach grabowych alei parku. W takim to otoczeniu

* Zdobywano twierdze, brano jeńca — ćwiczenia polowe odbywały się w niedzielę. W 1891 r — pułk otrzymał sztandar z napisem „1 Pułk Dzieci Krakowskich".

miała się formować polska „kalokagatia" — harmonia ducha i ciała w pełnym człowieku. Tak Jordan sam, jak i jego przodownicy, prowadzili dzieci pod te popiersia i zaznajamiali je z dziejami Polski. Prof. Dr Rostafiński charakteryzuje tę wielką postać następującymi słowami: „Był to człowiek rozumny i dobry o stanowczej woli — o energii w dobrym, o szlachetności porywów — siła moralna, duch inicjatywy. Jakkolwiek z natury tkliwy, gwałtowny i popędliwy, był zawsze człowiekiem dobrym. Tragedią jego było to, że pracował w czasach i wśród otoczenia, które go nie rozumiało. Pozostał do dziś dnia nie doceniony". Najlepszym tego dowodem jest to, że Park jego imienia, o którym głośno jest w szerokim świecie, leży dziś odłogiem. Pomnik Dra Jordana, który ocalał, podobno w dalszym ciągu zdobi jedną z szop miejskich. Stosunkowo lepszy los spotkał jego drugą ukochaną ideę, to jest opiekę nad młodzieżą rzemieślniczą.

VIII

Tak więc przedstawia się nam wielka, świetlana postać. Musimy obiektywnie stwierdzić, że Dr Henryk Jordan wyprzedził swą epokę co najmniej o pół wieku, tak pod względem haseł WF jak i szerokiego ujęcia społecznego. Jego idee nie straciły nic z perspektywy czasu — przeciwnie zyskały na wyrazistości i domagają się realizacji w wolnej, Ludowej Polsce.

WŁADYSŁAW SALA

JORDANOWE DZIEŁO . . .

W 60-ROCZNICĘ ZAŁOŻENIA PARKU DRA JORDANA W KRAKOWIE

Sześćdziesiąt lat mija od tej wiosny, gdy na błoniach krakowskich, u stóp Kopca Kościuszki, za przyzwoleniem Krakowskiej Rady Miejskiej, a z własnej woli i chęci, dr Henryk Jordan, profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego, wybitny lekarz krakowski, niestrudzony społecznik, a przede wszystkim wielki patriota i wychowawca, kładł pierwsze zręby pod największe dzieło swego żywota, pod Park, który stał się z czasem kolebką polskiego ruchu sportowego i nader czynną kuźnią wychowania fizycznego w całej Polsce.

Niełatwe to było wówczas zadanie. Trzeba bowiem było przeciwstawić się nie tylko urzędowemu programowi i całemu duchowi ówczesnej szkoły, która lekceważyła wysiłek fizyczny, pracę rąk, ale i samej postawie społeczeństwa, wrogiej „dziwnym praktykom doktora" i propagowanym przez niego grom i zabawom, w których brała udział nie tylko dziatwa, ale i młodzież, chłopcy i dziewczęta. Niełatwe też to było ze względu na brak środków, i z uwagi na podejrzliwość zaborcy.

A jednak dobił do swej mety...

Do mety, którą było zdrowie i radość „bladych twarzy"...

Bo, po pierwsze miał głęboką świadomość znaczenia swej pracy. Jako lekarz — praktyk, badacz i obserwator, który wiele napatrzył się na organizacje dziecięce za granicą i dobrze poznał ogromne zaniedbania w wychowaniu młodzieży polskiej w kraju, umiał dobrze rozeznać, iż jedyny ratunek dla więdnącego pokolenia, to ogólna poprawa warunków bytu ludności i wyrwanie skarlałych organizmów z nudy, zaduchu, wilgoci — do słońca, na łono przyrody.

Toteż czynił wszystko, by podnieść stan gospodarczy kraju.

I zrobił wszystko, co leżało w jego mocy, by podnieść sprawność fizyczną młodzieży, zabezpieczyć jej zdrowie, umożliwić jej rozwój fizyczny i moralny.

Otrzymawszy na swą prośbę z dnia 26 marca 1888 r. przydział kilkunastu mórg ziemi na błoniach, rychło własnym wysiłkiem i kosztem zamienia je w radosny, pełen życia i gwaru ogród dziecięcy. Zasadza w nim 100 000 drzew i krzewów; urządza kilkanaście

---

1 Dr Henryk Jordan urodził się 23 lipca 1842 r. w Przemyślu, zmarł w Krakowie 18 maja 1907 r.

boisk, a na nich ustawia moc urządzeń i przyborów do gier, zabaw i sportu. A gdy wszystko ma już gotowe, zaprasza młodzież i przy pomocy wybranych spośród nich przewodników rozpoczyna pracę. Daje do ręki młodzieży narzędzia i przybory dotąd jej nieznane — piłki, kule, wywijadła, siłomierze, tamborynki, łyżwy, szczudła, bumerang, krążnik i — sam dając najlepszy przykład — ćwiczy, bawi się, ugania za piłką i entuzjazmuje nowym trybem życia młodzieży, życia coraz pełniejszego, coraz bardziej radosnego, aktywnego i zdyscyplinowanego.

Nic przeto dziwnego iż szeregi jego w Parku szybko narastają i liczą już w r. 1899 około 13000 a w r. 1901 ponad 32000 dziatwy i młodzieży spędzającej w Parku długie popołudniowe godziny na ćwiczeniach, grach, zabawach, śpiewie, pracy i wypoczynku. Nic też dziwnego, iż podbijając cały młody Kraków, pozyskał Jordan i początkowo mu nie ufających rodziców. Bo wszystko, co działo się w tym Parku było dobrze przemyślane i dostępne, widoczne dla wszystkich. W Parku Jordana nie było murowanych parkanów, ni budek, strzegących przed ciekawskimi. A po drugie, umiał Jordan Park swój nie tylko wyposażyć, ale odpowiednio zorganizować. Sam układał programy pracy, plany dnia, regulaminy, dyrygował zajęciami i szkolił, nadzorował przewodników, i sam przełamywał największe trudności organizacyjne i wychowawcze.

Znał dobrze młodzież, jej warunki życia, potrzeby i liczył się z jej właściwościami rozwojowymi. Gry, zabawy, gimnastyka były tak w jego Parku organizowane, że nie tylko obejmowały wszystkich, ale i do wszystkich grup były odpowiednio dostosowane.

Nikt tam się więc nie nudził, nie swawolił, nie demoralizował siebie i innych, bo każdy miał tam swe miejsce, zajęcie i możność pełnego wyżycia się w zdyscyplinowanym zespole. Wszelkie uprzedzenia i zadrażnienia rozładowywała sprzyjająca dzieciom i młodzieży atmosfera życia w Parku. Młodsi mieli swe zabawy, śpiewy, pogadanki, starsi gimnastykę, gry sportowe, ćwiczenia w podchodzeniu, a nawet specjalny, a oryginalny „pułk dzieci krakowskich", prototyp dzisiejszej organizacji przysposobienia wojskowego. terminatorzy zaś chór, odrębne zajęcia i odrębną opiekę wychowawczą, a w niej nawet własny system oszczędzania zarobków, najubożsi zaś dożywianie, a wszyscy opiekę lekarską, wychowawczą, ojcowską.

W pomysłach był niewyczerpany.

Toteż Park jego stał się głośnym w całym kraju. Przybywali do niego działacze społeczni, lekarze, wychowawcy, nauczyciele, swoi i obcy. Patrzyli, podziwiali i naśladowali. A twórca nadal utrwalał i rozbudowywał swe dzieło. Pod koniec życia wzbogacił je o rzecz również, jak na ówczesne czasy oryginalną — o warsztaty robót ręcznych. Na zebraniach nauczycielskich, rodzicielskich, w prasie, z trybuny sejmowej wołał o lepsze warunki nauki i życia pozaszkolnego młodzieży. Rzucał hasła i szerzył idee wychowania pełnego, harmonijnego — do dzisiaj jeszcze nie wszędzie zrozu-

miane. Stał się pionierem ruchu, który rozbudził potrzebę zajęcia się młodzieżą, jej zdrowiem fizycznym i moralnym. Idea Jordanowska wyprowadzona z wielkich wskazań komisji Edukacji Narodowej znalazła realizatora, Człowieka Czynu, i zapaliła do służby społecznej dziecku — wielu jego uczniów, współpracowników. Wyzwalając „blade twarze" z suteren i podwórek wiodła je na łono przyrody, do słońca, po radość i zdrowie. Jego idea przenikała poza kordony graniczne, do Warszawy, Częstochowy, Cieszyna, Lublina, a nawet dalekiego Kijowa powodując coraz częstsze naśladowanie wzoru krakowskiego. Żywotność potwierdziły dziesiątki ogrodów i pracowni robót ręcznych, rozsiane po całym kraju. Dość wspomnieć za Piaseckim, iż instytucja warsztatów robót ręcznych „rozwinęła się tak szybko, że już w r. 1910 liczyliśmy z górą 40 takich instytucyj w zaborach austriackim i rosyjskim"[1]). Liczba ogrodów jordanowskich, i terenów zabawowych dla dzieci, zarejestrowanych przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego, w roku 1936 dosięgła cyfry stusześćdziesięciu[2]).

A umocniwszy się w życiu pozaszkolnym weszła szerokim torem i w organizację życia i pracy szkolnej włączając do tradycyjnych form wychowania formę nie nową, ale bardzo unowocześnioną i żywą, wychowania fizycznego, ogarniającą rozwój umysłowy, moralny i fizyczny dziecka.

Dzieło Jordana ocenili współcześni mu politycy, wychowawcy, rodzice, a nade wszystko sama młodzież. Niemniej i uczniowie i współpracownicy Jordana, podtrzymujący w społeczeństwie długo jordanowskie idee pomocy społecznej dziecku.

O dorobku jego wie dzisiaj niemal każdy obywatel. Bo z niej wyrosła najpiękniejsza instytucja dziecięca w kraju, instytucja, która już wiele dokonała dla dobra dziecka w Polsce.

„Dziś rzec można, że — powtórzę za prof. E. Piaseckim, uczniem i następcą Jordana w Parku — zdziałała ona więcej niż całe biblioteki uczonych, rozpraw i dyskusyj zjednywając tysiące zwiedzających ją ludzi dla idei odrodzenia fizycznego"[3]). Dała nam placówkę pomocy społecznej, najbardziej dla dziecka odpowiednią i użyteczną, wszechstronną, a potrzebną.

Zwłaszcza dziś. Gdy słyszy się powszechne narzekania i lamenty na niedorozwój fizyczny i moralny młodzieży, na skutki zaniedbań spowodowane okresem wojny. Gdy tyle jest dzieci bez opieki, sierot, półsierot, dzieci zagrożonych gruźlicą, zaniedbanych fizycznie i moralnie. I tak mało dobrych, zdrowych mieszkań i jeszcze mniej pogody w życiu dziecka.

W sześćdziesiątą rocznicę istnienia Jordanowego dzieła warto by przeto nie tylko rozglądnąć się w dorobku i dziejach przeszło półwiecza, ale i w możliwościach jego poszerzenia, co byłoby najlepszym uczczeniem wielkiego naszego Patrioty i Wychowawcy.

---

1 Dr Piasecki E. Dzieje wychowania fizycznego. Lwów, 1925 r., str. 235.

2 Śliwowska H. i inż. Wędrowski K. Ogrody Jordanowskie, str. 15.

3 Dr Piasecki E. Parki Jordanowskie, „Muzeum", 1907 r., T. I., str. 250.

Aby nie było wśród nas tak wiele dzieci chorych, smutnych i opuszczonych, dzieci marniejących w zaduchu, wilgoci i opuszczeniu! Wychowawcy fizyczni, nauczyciele, lekarze, higieniści, społecznicy i politycy, działacze samorządowi winni zabezpieczyć im prawa wskazane przez Jordana i zjednoczyć swe wysiłki przy tworzeniu dalszych „Jordanówek".

Równocześnie bowiem z hasłami i programem odbudowy gospodarczej winna dokonywać się i odnowa biologiczna młodego pokolenia. A tę można znacznie przyśpieszyć przez wzmocnienie i upowszechnienie Jordanowego dzieła.

I dlatego, że jest konieczna. I dlatego, że tamtędy jest najlepsza, bo dobrze sprawdzona droga...

I dlatego również, że... — przytoczę słowa prof. Z. Wyrobka, drugiego z uczniów Jordana:

„Wielkich ludzi czci się przez realizację ich wskazań i zamierzeń, nie tylko przez niedopuszczenie do upadku zapoczętego dzieła, ale i przez jego dalszy rozwój. Ci, co kroczą ścieżką, którą szedł Jordan, powinni iść za jego drogowskazem. Powinno nas stać na tę dumę narodową, by nie dać upaść swojej własnej rzeczy, boć Jordan, to własność polska"[1]).

---

1 Wyrobek Z. Podjęcie idei Jordanowskiej zadaniem Sekcji WF i H. Szk. „Wychowanie fizyczne", 1927 r., z 7—8, str. 189.

Dr EUGENIUSZ ŁAZOWSKI

UWAGI O POSTAWIE

Wobec wielkiej różnorodności kształtów ciała ludzkiego dość trudno jest ustalić, który z nich uznamy za najbardziej prawidłowy i harmonijny, który z tzw. sposobów trzymania się uznamy za najlepszą lub „normalną" postawę. Mimo pozornej prostoty zagadnienia — bliższe określenie cech postawy prawidłowej napotyka na duże trudności. Zagadnienie zaś jaka postawa jest najbardziej korzystna z biologicznego punktu widzenia dla danego osobnika zależnie od płci i okresu rozwojowego, nie zostało jeszcze właściwie rozwiązane.

Przyjmuje się, że istnieje szereg typów „postaw normalnych" (Rogalski). Tym niemniej, z punktu widzenia fizjologicznej przydatności organizmu i wymagań estetycznych, ideały starożytnych Greków i Rzymian przyświecają nam do dziś. Ich wzorem są klasyczne rzeźby antyczne. Bije z nich godność, spokój doskonale pięknej i zdrowej postaci o wysklepionej klatce piersiowej, szerokich barkach, wąskich biodrach, wspaniale rozwiniętym umięśnieniu całego ciała z silnymi u swych nasad, cienkimi zaś i mocnymi w kostkach i nadgarstkach, kończynami.

Znaczenie prawidłowej postawy nie znalazło u nas jeszcze pełnego zrozumienia w świecie lekarskim i instruktorów wychowania fizycznego. A przecież postawa jest w dużej mierze odzwierciedleniem stanu fizycznego, psychicznego, zawodu i sposobu życia człowieka. Nade wszystko zaś, zachodzące zmiany postawy stają się ważnym momentem diagnostycznym, zwłaszcza dla lekarza sportowego i szkolnego.

Postawa zaczyna się ustalać u chłopców i dziewcząt między 11—15 rokiem życia. Zaobserwowane w tym wieku zmiany postawy mają duże znaczenie, zwłaszcza u osobników szybko rosnących, ze względu na skłonności do garbienia się, które są wyrazem przyzwyczajenia lub zwiotczenia mięśni osłabionych w okresie dojrzewania i wzrostu.

Poza szeregiem ćwiczeń specjalnych należy ustawicznie zachęcać młodzież do zachowywania prawidłowej postawy przy każdej codziennej czynności i stale jej o tym przypominać zarówno w szkole jak i w domu. Prawidłowe „trzymanie się", jest bowiem samo przez się rodzajem ćwiczenia gimnastycznego wzmacniającego napięcie mięśni utrzymujących postawę.

Ujemny wpływ na postawę ma b. wiele czynników jak np.: warunki pracy, które mogą dać w efekcie przykurcze, zesztywnienia (np. wadliwa postawa u rolników) lub zwiotczenia pewnych grup mięsniowych. Poza tym — szereg cierpień, a żwłaszcza zaburzenia ze strony narządów ruchu i oddychania.

Zmiany postawy są nadto objawem znużenia zarówno fizycznego jak i psychicznego. Spotykane w sporcie przemęczenie (przetrenowanie) objawia się między innymi przygarbieniem, a nawet przygarbieniem z pogłębieniem krzywizny lędźwiowej lub z wysunięciem głowy do przodu.

Najczęstsze z nieorganicznych przyczyn wadliwej postawy u młodzieży to, poza stanami chorobowymi, jak np. przebyta krzywica i inne:

a) złe warunki higieniczne w szkole, (niewygodne ławki, złe oświetlenie i wentylacja, nudny i męczący sposób nauczania),
b) złe warunki domowe (ciasne, przeludnione mieszkanie, niedosypianie, niedożywienie),
c) brak ruchu lub zły program wychowania fizycznego.

Oczywiście usunięcie wszystkich podanych wyżej przyczyn wadliwej postawy najszybciej prowadzi do jej poprawienia.

Poniższy rysunek obrazuje jak wybitnie poprawia się postawa dziecka z chwilą zmiany na lepsze warunków otoczenia i odżywiania przy równoczesnym zastosowaniu metod wychowania fizycznego (Rys. 1)



Rys. 1

Z drugiej strony wiele cierpień jest powodowanych przez wadliwą postawę, jak np. opadnięcie trzewi, nawykowe zaparcie (Dickson), zaburzenia mechanizmów oddychania, krążenia i nerwowego.

Wiele z tych dolegliwości może być usuniętych przez ćwiczenia i gimnastykę wyrównawczą.

Z powyższego wynika, że zarówno instruktor wychowania fizycznego, nauczyciel, jak i lekarz, dużo większą uwagę powinni przykładać do wdrożenia młodzieży do prawidłowego „trzymania się" i stałego poprawiania ich postawy niż dotychczas.

Jednym więc z celów wychowania fizycznego powinno być takie wyćwiczenie odpowiednich grup mięśniowych, by utrzymywanie prawidłowej postawy nie sprawiało trudności, a stało się mimowolne i naturalne bez śladów sztywności i sztuczności.

Prawidłowa postawa winna być — moim zdaniem — jednym z warunków otrzymania dyplomu nauczyciela i instruktora wychowania fizycznego, zwłaszcza wobec faktu, że starsze dzieci i młodzież chętnie naśladują ruchy i sposób trzymania się starszych — rodziców, nauczycieli, bohaterów filmu czy asów sportowych.

Wady postawy są b. częste. U młodzieży stwierdzono je w 80%. Badania nowoprzyjętych do uniwersytetu Harvarda w 1916 r. (wg Babeckiego) wykazały zaledwie 1,1% postawy dobrej, a 12,5% postawy dość dobrej. Wielu, nawet wybitnych sportowców, ma postawę złą. Obecnie, zwłaszcza wśród młodzieży, stosunki raczej się pogorszyły na skutek niedożywiania w okresie wojennym i trudnych warunków mieszkaniowych. Obserwacje poznańskie (1948) wykazały zaledwie 8% postawy prawidłowej. Zwłaszcza niedostateczna ilość mleka (niedobór albumin, witamin i soli wapnia) pogorszyła w okresie wojny postawę dzieci.

*

Na ogół za dobrą i najbardziej korzystną dla prawidłowego funkcjonowania narządów wewnętrznych uważamy zwykłą, swobodną postawę, która odpowiada, przy równomiernym rozłożeniu ciężaru na obie nogi, następującym warunkom:

1. Głowa ustawiona prosto z lekko cofniętym podbródkiem (na wysokości mostka) — (sprzyja najlepszemu ukrwieniu mózgu co ma dodatnio wpływać na jego czynność).
2. Klatka piersiowa wysoko wysklepiona, przy czym mostek jest najbardziej ku przodowi wysuniętą jej częścią (ułatwione oddychanie i dobre warunki krwioobiegu w narządach klatki piersiowej).
3. Brzuch lekko wciągnięty, dolna część brzucha bliżej kręgosłupa niż górna.
4. Łopatki nie powinny wystawać poza linię pośladków.

W tych warunkach osie głównych odcinków ciała (Rogalski) tworzą linię lekko łamaną. Linia pionowa, wyznaczająca prawidłową postawę, przechodzi przez punkt ciężkości ciała, który znajduje się w obrębie miednicy małej tuż za wzgórkiem kości łonowej nieco niżej u kobiet niż u mężczyzn. Jej rzut zaś boczny łączy ucho, górny brzeg ramion, zagłębienie lędźwiowe, staw kolanowy i zewnętrzną kostkę.

Postawę wyznaczają: kierunek osi ciała, ustawianie kończyn dolnych, nachylenie miednicy i kąt ustawienia głowy w stosunku do osi pionowej.

Głównymi grupami mięśni utrzymującymi prawidłową postawę są:

a) mięśnie karku (utrzymują głowę w pozycji prostej),
b) silne grupy mięśni grzbietu i brzucha. Ich przeciwstronne działanie utrzymuje prawidłową linię kręgosłupa.

c) mięśnie lędźwi ustalające położenie miednicy,
d) mięśnie uda utrzymujące prawidłową ruchomość kolana,
e) mięśnie podudzia, które regulują prawidłową ruchomość stawów oraz utrzymują łuk stopy.

Przy prawidłowej i harmonijnej ruchomości wszystkich stawów postawa taka umożliwia w każdej pozycji, zarówno stojącej jak i w czasie chodzenia lub biegania, prawidłowe rozłożenie ciężaru głowy na kręgosłup, ciężaru tułowia na miednicę, a ciężaru całego ciała, poprzez kończyny dolne na łuk stopy.

Poza względami zdrowotnymi i estetycznymi ma to duże znaczenia dla sportowca, gdyż warunkuje pełne wykorzystanie siły mięśni i zrównoważenia ciała przy najmniejszym wysiłku.

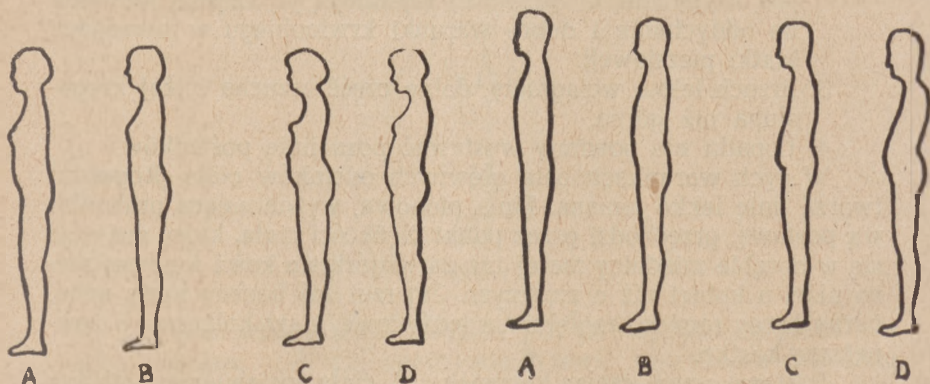
*

Wyodrębniono szereg typów wadliwej postawy jak np., poza omówioną wyżej postawą zmęczenia — postawa kogucia (nadmierne ściąganie barków ku tyłowi), „plecy goryla" (uwypuklenie fizjologicznej wklęsłości okolicy lędźwiowej i obniżenie dolnej części brzucha) oraz szereg typów skrzywień kręgosłupa.

Sprawą zmiany postawy na skutek fizjologicznego procesu starzenia się, jak również b. ważnym zagadnieniem wpływu pracy zawodowej na postawę nie będziemy się w ramach tematu naszych rozważań zajmować.

*

Dla określenia typów postawy posługujemy się wzorami postaw. (Rys. 2 i 3)



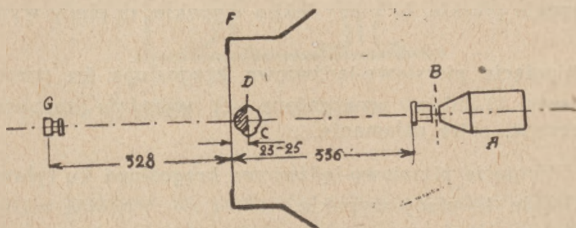
Rys. 2 Rys. 3

Wzory postaw dziewcząt i chłopców.

Postawę badanego przy pewnej wprawie, można określić jednym rzutem oka i porównać z jednym z typów postaw przedstawionych na tablicy. W czasie obserwacji powinien badany stać zupełnie swobodnie i naturalnie, nie prężyć się i „nie wypinać bohatersko piersi".

W celu mierzenia postawy i utrwalenia sylwetki badanego skonstruowano szereg mniej lub więcej skomplikowanych sylwetografów, cieniografów, krat i urządzeń fotograficznych. Najbardziej praktycznym wydaje mi się „postawomierz" (posturegraph) Mott'a oraz polski sposób sporządzania sylwetek postawy wprowadzony przez Dr E. Lewicką i Z. Perzanowskiego. Posługiwali się oni snopem światła rzuconym na biały ekran z płótna lub papieru. Badanego stawiano pomiędzy źródłem światła a ekranem, możliwie blisko ekranu, na którym rysował się wyraźny cień jego sylwetki fotografowany od strony przeciwnej.

Określenie postawy ułatwiało umieszczenie na opisanym ekranie siatki z pomiarem. (Rys. 4.)



Rys. 4. Schemat ustawienia aparatury Lewickiej i Perzanowskiego do zdjęć sylwetek postawy. A — projektor, B — siatka pomiarowa, C, D — płaszczyzna ekranu, G — aparat fotograficzny (wg. Dybowskiego).

Ponieważ swobodnie opuszczone wzdłuż tułowia kończyny górne mogą na cieniu przykrywać wygięcia lędźwiowe — lepiej jest wykonać 2 zdjęcia — z rękami opuszczonymi i lekko opartymi przed sobą.

*

Ocena postawy opiera się na porównaniu otrzymanych drogą fotografii sylwetek z sylwetkami wzorca postaw ABCD. (Rys. 2 i 3)

A — postawa doskonała; głowa do góry, podbródek cofnięty (głowa dobrze zrównoważona nad barkami, biodrami i kostkami); klatka piersiowa dobrze wysklepiona (mostek — najbardziej naprzód wysunięta część ciała); dolna część brzucha wciągnięta, płaska; kontur tylnych krzywizn normalny.

B — postawa dobra; głowa lekko w przód; klatka piersiowa nieco w dół opuszczona; dolna część brzucha wciągnięta, lecz nie płaska; krzywizny konturu tylnego nieco zwiększone.

C — postawa wadliwa; głowa naprzód; klatka piersiowa płaska; brzuch miękki i lekko wypchnięty (część ciała najbardziej wystająca do przodu); krzywizny tylnego konturu przesadne.

D — postawa zła; głowa silnie w przód; klatka zapadnięta: brzuch zupełnie wiotki i wystający w przód; krzywizny tylnego konturu silnie przesadne.

Aby móc obserwować zachodzące zmiany postawy u dzieci, młodzieży lub osobników starszych pod wpływem ćwiczeń wyrównawczych — należy braki postawy odpowiednio zanotować.

Posługujemy się przy tym następującym kluczem (zasada wg Dybowskiego)

*

I. Głowa:

a) twarz dobrze ustawiona, b) broda lekko naprzód wysunięta, c) głowa lekko naprzód pochylona, d) silnie naprzód pochylona.

II. Wygięcie szyjne kręgosłupa ku przodowi:

a) prawidłowe, b) zwiększone, c) wyraźnie zwiększone, d) ostre.

III. Wygięcie szyjno-plecne kręgosłupa ku tyłowi:

a) plecy prawie płaskie, b) plecy lekko wypukłe, c) plecy wypukłe, d) plecy okrągłe.

IV. Wygięcie piersiowo-lędźwiowe kręgosłupa ku przodowi:

a) prawidłowe, b) nieco wzmocnione, c) wyraźnie zaznaczone, okrągłe, d) silnie zaznaczone, ostre załamanie.

V. Wygięcie piersiowo-lędźwiowe kręgosłupa ku tyłowi:

a) plecy płaskie, b) plecy wypukłe.

VI. Klatka piersiowa:

a) dobrze wysklepiona, b) wysklepiona, nieco w dół opuszczona, c) płaska, d) płaska i w dół opuszczona, e) kąt międzyżebrowy prosty, f) — ostry, g) — rozwarty.

VII. Brzuch:

a) płaski, dół wciągnięty i płaski, b) wciągnięty lecz dół zaokrąglony, c) wystający jest częścią ciała najbardziej w przód wysuniętą, d) wystający i wypchnięty w przód.

VIII. Kończyny górne:

a) prawidłowe, b) lekko zniekształcone, c) lekko szablowate, d) silnie szablowate.

IX. Barki:

a) równomiernie lekko pochylone, b) drobne nierównomierności, c) silnie opadające, d) silnie opadające i nierówne.

X. Klatka piersiowa w stosunku do bioder:

a) szeroka, przejście łagodne, b) drobne nierówności, przejście łagodne, c) klatka wąska, przejście łagodne, szeroka lub średnia, przejście ostre, d) wąska, przejście ostre.

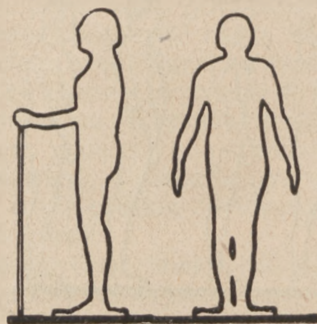
XI. Biodra:

a) owalne, przejście łagodne, b) drobne nierówności, przejście łagodne, c) większe nierówności, linia łamana, d) większe nierówności, linia łamana, opadnięcia najw. szerokości w dół.

XII. Kończyny dolne:

a) prawidłowe, b) bardzo lekkie zaznaczenie X lub O, c) zaznaczenie wyraźne X lub O, d) zaznaczenie silne X lub O, e) kolana szpotawe, f) kolana koślawe, g) stopy szpotawe, h) stopy koślawe. Punkty I—VII oceniamy według profilu, IX—XII wedle zdjęcia z przodu.

Uwaga: Inne zniekształcenia należy oznaczyć lub opisać. Dla przykładu przytaczam analizę sylwetki. (Rys. 5)



Rys. 5. Postawa C. Błędy: I b. V c. VIII b. IX c. X b. XI b. XII b.

Oznaczanie postaw za pomocą przytoczonego klucza jest dość trudne. Lepiej więc fotografować sylwetki i porównywać otrzymane w pewnych odstępach czasu fotografie ze sobą.

*

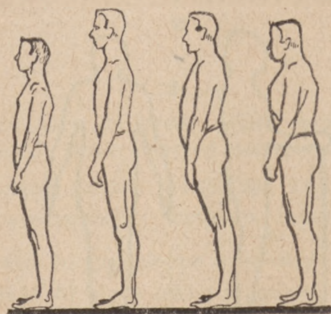
Wspomniałem wyżej, że postawa jest wyrazem stanu fizycznego i psychicznego człowieka oraz że może się ona zmieniać zarówno na niekorzyść pod wpływem jednostronnej pracy fizycznej lub choroby, jak i na korzyść pod wpływem ćwiczeń wyrównawczych, prawidłowego wychowania fizycznego, poprawienia ogólnego stanu zdrowia i dyscypliny wewnętrznej.

Nie bez wpływu na postawę, podobnie jak praca fizyczna, jest jednostronne uprawianie sportu. Postawa sportowca jest wypadkową, na którą złożyły się — z jednej strony naturalny dobór osobników predysponowanych budową i warunkami fizycznymi do dobrych wyników w danej gałęzi sportu, z drugiej zaś — wpływem sportu na rozwój pewnych grup mięśniowych, które kształtują charakterystyczną postawę.

Porównajmy dla przykładu sylwetkę dżokeja i ciężkiego atlety.

Z dwóch czynników, o których wspomniałem, wrodzone warunki budowy fizycznej mają większe znaczenie niż kształtowanie sylwetki przez rodzaj uprawianej gałęzi sportu. Tym niemniej wpływ ten jest duży i doskonale może być wykorzystany przy poprawianiu wadliwej postawy.

Przedstawione niżej rysunki dobrze ilustrują zagadnienie. (Rys. 6.)



Rys. 6. Sylwetki postawy: maratończyka, skoczka wzwyż, miotacza dyskiem, ciężkoatlety.

Wśród postaw nieprawidłowych skutkiem skrzywień kręgosłupa rozróżnia się 2 zasadnicze grupy — skrzywienia czynnościowe i skrzywienia prawdziwe. Skrzywienia prawdziwe zależne od zmian zniekształcających kości lub stawów są domeną ortopedów, którzy je leczą bądź operacyjnie bądź przy użyciu ćwiczeń specjalnych, gimnastyki wyrównawczej i leczniczej. Skrzywienia kręgosłupa czynnościowe nie są powodowane żadnymi zmianami anatomo - patologicznymi w obrębie układu kostnego. Jest to sprawa wadliwej postawy, jako wyraz niestosunku wypadkowych sił mechanicznych ciężaru ciała, siły mięśni i wiązadeł. Jako takie interesują lekarza sportowego, szkolnego oraz wychowawcę fizycznego i instruktora.

Pamiętać jednak trzeba, że wiele schorzeń dotyczących miękkich części organizmu powoduje wyrównawcze lub odruchowe zmiany postawy, np. zapalenia opłucnej, kręcz szyjny, rwa kulszowa, zaburzenia mózgowe itp.

Sprawy te nie są jednak trudne do odróżnienia od czynnościowych zniekształceń postawy.

Dla odróżnienia wadliwej postawy czynnościowej od prawdziwej oglądamy badanego w chwili skłonu w przód. Wtedy przy czynnościowym skrzywieniu, kręgosłup wyprostowuje się. Poza tym ułatwia nam rozpoznanie badanie radiologiczne, które nie wykazuje w skrzywieniu czynnościowym charakterystycznych zmian w obrębie kośćca.

Pomiędzy czynnościowymi i prawdziwymi skrzywieniami granica nie przebiega ostro. Jest ona raczej niewyraźna i zaniedbana postawa czynnościowa łatwo może ulec utrwaleniu.

Wyodrębnia się kilka zasadniczych typów skrzywień kręgosłupa: boczne (scoliosis), ku tyłowi (kyphosis) oraz ku przodowi (lordosis). Poza tym szpotawe lub koślawe ustawienie kończyn dolnych, stopy płaskie itp.

Dla lekarza szkolnego lub sportowego zasadniczym wydaje się pytanie, które sporty lub ćwiczenia fizyczne istniejące wady postawy mogą wyrównać lub pogłębić. A więc: kolarstwem lub boksem nie może zajmować się osobnik dotknięty nadmiernym wygięciem kręgosłupa ku tyłowi (kyphosis), gdyż sporty te raczej pogorszą stan istniejący, natomiast poprawić mogą one postawę osobników z nadmiernym wygięciem kręgosłupa ku przodowi (lordosis). Piłka nożna i koszykówka zwiększają wygięcie kręgosłupa ku przodowi. Osobnik dotknięty bocznym skrzywieniem kręgosłupa nie powinien wiosłować długim wiosłem po stronie skrzywienia, a raczej po przeciwnej (Sidorowicz). Kolana szpatowe są przeciwwskazaniem do piłki nożnej, stopy płaskie do biegów długich, gdyż sporty te mogą owe wady pogłębić.

Dobra, choćby teoretyczna, znajomość techniki poszczególnych gałęzi sportu i umiejętność jej fizjologicznej interpretacji ułatwi lekarzowi i wychowawcy fizycznemu powzięcie decyzji, jaki sport lub jaki program wychowania fizycznego mogą zauważone braki postawy wyrównać.

* * *

PIŚMIENNICTWO

1. Babecki J. Postawa i sposoby jej badania. Przegląd Sportowo-Lekarski. Rok I (1929) z l. str. 66—77.
2. Badziak T. Skrzywienie kręgosłupa u dzieci. (1948). In literis.
3. Dybowski W. Fizjologiczne podstawy wychowania. Encyklopedia Wychowania Tom I. z. 1, 2, 3 r. 1933.
4. Gamlin R. Modern School Hygiene. London 1946.
5. Hanson D. and Broman A. Posture. London 1944. The Ling Physical Education Association.
6. Herxheimer H. Grundriss der Sportmedicin. Leipzig 1932 Georg Thieme.
7. Hornot Z. — Schmid L. Tělesná výchova mládeže očima lékarre. Praha. 1946 Orbis.
8. Łazowski E. Wychowanie fizyczne na wsi. Warszawa 1948: Poradnik dla przodowników zdrowia str. 132—141. Nakł. Samopomoc Chłopska.
9. Poplewski R. Układ mięśniowy człowieka. Warszawa 1948. Wyd. E. Kuthana.
10. Reicher E. O działaniu ćwiczeń cielesnych na ustrój ludzi zdrowych i chorych. Warszawa 1932.
11. Rogalski T. Zagadnienie „normalnej" postawy stojącej człowieka. Przegląd Fizjologii Ruchu r. VII (1935) Nr 1—2 str. 9—65.
12. Szabuniewicz B. Fizjologia aparatu ruchowego człowieka: Kraków 1947.

MGR STANISŁAW ZAKRZEWSKI

PO PIERWSZEJ MASOWEJ IMPREZIE SPORTOWEJ W POLSCE

W sporcie — niektórzy kładą nacisk wyłącznie na indywidualne rekordy i uważają, że tylko tam postawiona jest wysoko kultura fizyczna, gdzie jeden czy drugi zawodnik osiągnie nadzwyczajny jakiś wynik. Dlatego też nie można się dziwić, że są jeszcze jednostki, które utrzymują, że przedwojenna Polska była bardziej usportowiona.

Jest to pojęcie zgoła mylne. Przed wojną maskowano istotny stan rzeczy. Nie interesowano się szarym, przeciętnym człowiekiem, nie dano mu dogodnych warunków dla zdrowia, ruchu, radości życia — tworząc natomiast specjalne „stajnie treningowe" dla wybrańców, którzy — występując na arenie zagranicznej — mieli być dowodem poziomu naszego sportu i naszej kultury fizycznej.

Jedynym dokładnym i normalnym, zdrowym odzwierciedleniem usportowienia państwa są nie cyfry w postaci wyników jednostek, ale cyfry obrazujące stopień umasowienia.

Przed wojną prowadzono politykę na krótką metę, byle tylko zaimponować pojedynczym wynikiem, rekordem. Dziś pracuje się planowo rozpoczynając od podstaw i budując gmach polskiego sportu wyczynowego na silnych fundamentach mas. Nikt dziś nie sądzi o poziomie sportu po rezultatach uzyskanych przez tych czy innych fenomenów. Ludzie powojenni nie przyglądają się samej tylko oprawie książki, ale zaglądają do niej, zagłębiają się w jej treści.

Gdy przed wojną znalazł się ktoś ciekawszy i przeleciał choćby pobieżnie kilka kartek sportu polskiego, ten zauważył dziwny stan rzeczy we wszystkich prawie dziedzinach: po pięknej, dość efektownej karcie rekordów, resztę kart prawie pustych, niezapisanych. I gdy widziało się tę rozpaczliwą pustkę naszego sportu, okrzyk opamiętania i ratunku wyrywał się z ust, tłumiony przez krzykliwe fanfary na cześć jednostki, na cześć dobrze opłacanego rzemieślnika sportu.

Wówczas nie chodziło przecież o zdrowie szerokiego ogółu, lecz o tanią propagandę. Sport doby dzisiejszej idzie w całkowicie innym kierunku. Wysokie, daleko strzelające ku niebu wieże wyników rekordowych, sport opierać chce nie na kruchym słabiutkim podłożu, ale na potężnych, granitowych fundamentach.

2 maja z okazji „Święta Pracy" — odbyły się w całej Polsce Biegi Narodowe. Trzysta tysięcy sportowców — z własnej woli — manifestowało w pięknej formie współzawodnictwa sportowego na cześć tego święta. W dniu tym nie było w Polsce miasta, nie było gminy, w której na znak startera liczne rzesze kobiet i mężczyzn nie przemierzałyby krokiem biegowym łąk, pól i lasów. Rozegrany Bieg Narodowy dobitnie wykazał, że idziemy po drodze postępu dużymi krokami, że rwiemy się do czynu, do pełnego życia. W dniu tym odradzający się sport polski pokazał, że czuje się silny spójnością, związany jednym łańcuchem braterstwa: robotnika, studenta, chłopa i inteligenta.

Bieg Narodowy był wspaniałym sprawdzianem, jak wspólne kierownictwo i metody pracy mogą przyśpieszyć wyzwolenie olbrzymich mas. Serca działaczy sportowych biły radośnie, gdy przy odbiornikach radiowych czekano na meldunki o biegach z całej Polski. Biły żywo, bo wyczuwało się silny powiew nowego wiatru... I rzeczywiście sport polski uczcił wielkie Święto Pracy pięknym rekordem masowości bijąc wszystkie przedwojenne rekordy dziesięciokrotnie.

Przekonaliśmy się jak wielkie (ukryte) siły sportowe drzemią w naszym narodzie — szczególnie na wsi i że potrzeba było tylko iskry, ażeby zapalić masy do biegu. Te olbrzymie tłumy zawodników i zawodniczek na trasach przełajowych całej Polski, których trzon stanowiła ogromna większość startujących po raz pierwszy, to największy i najważniejszy dorobek Biegu Narodowego, to olbrzymi krok naprzód w dziedzinie ludowej kultury fizycznej. Pod względem ilości startujących bieg przeszedł wszelkie oczekiwania. Gdy przystąpiono pod koniec lutego do organizacji biegu liczono zrazu na 50, później na 100 tysięcy, a w historycznym dniu dla naszego sportu na starcie stanęło przeszło 300 tysięcy.

Biegi przełajowe uprawiane są przez Polaków od 4 dziesiątek lat. Upływa właśnie 40 lat, gdy pod zaborem austriackim szereg zwycięstw w biegach osiągnął obecny dyrektor Głównego Urzędu Kultury Fizycznej — inż. Tadeusz KUCHAR, pierwszy późniejszy rekordzista polski w biegu na 5000 metrów i w biegu godzinnym.

Biegi narodowe mają również swoją tradycję. Pierwszy bieg rozegrano w pierwszy dzień wiosny 1926 roku. Zapisy jednak — jak ówczesny tygodnik sportowy „Stadion" donosi — w dużym stopniu zawiodły. Prowincja, dzięki kryzysowi finansowemu, reprezentowana była słabo. Młodzież wiejska — mimo, że obiecała przynajmniej demonstracyjnie obesłać zawody — nie stawiła się wcale. Na starcie stanęło wszystkiego 120 zawodników. Pomimo tego pismo podkreśla, że tak dużej ilości biegnących na raz atletów Warszawa jeszcze nigdy nie oglądała i, że widok ten był naprawdę imponujący.

Tak działo się 22 lat temu, gdy w pierwszym biegu narodowym zwyciężył Józef Jaworski, student Wydziału Architektury Politechniki Warszawskiej.

W następnych latach bieg narodowy przechodził różne koleje i według oficjalnych danych w 1938 roku zgromadził rekordową ilość 30097 osób. Każdy — co tysięczny obywatel stawił się wówczas na starcie. Jasne, że trudno biegi takie nazwać było Biegami Narodowymi w pełnym tego słowa znaczeniu.



Masy młodzieży na starcie przed Biegiem Narodowym w Dniu Święta Pracy

Ówczesna polityka władz nie wykazała specjalnej troski o masy, o zdrowie szerokiego ogółu, o skupienie na linii startowej, ramię przy ramieniu, setek — tysięcy — dziesiątek tysięcy robotników obok studentów, chłopów obok inteligencji pracującej, rzemieślników obok inżynierów.

Nie łatwo też było wtedy zabłysnąć chłopu czy robotnikowi na szerokim firmamencie sportowym. Jeśli to niektórym jednostkom się udało, to przede wszystkim dzięki niezrażaniu się przeciwnościami, dzięki fantastycznej sile woli, nieugiętemu uporowi, a niekiedy przypadkowi. Bo wówczas sport nie zawsze docierał tam, gdzie przede wszystkim powinien był dotrzeć i skąd czerpać można było najwięcej talentów. Wieś leżała pod tym względem prawie zupełnie odłogiem. Tegoroczny Bieg Narodowy z okazji „Święta Pracy" stał się pierwszym biegiem prawdziwie narodowym.

Czy osiągnięty w dniu 2 maja rekord 300 tysięcy startujących długo się utrzyma?

Z całą pewnością możemy powiedzieć, że w przyszłym roku rekord ten padnie i celem organizatorów następnej imprezy będzie osiągnięcie pół miliona startujących. Pierwsze lody spotykanej jeszcze tu i ówdzie obojętności i niechęci do sportu zostały przełamane.

Gdy z politowaniem patrzono do niedawna jeszcze na niejednego zaprawiającego się do biegu, dziś z zadowoleniem i radością spogląda tysiące rodziców w mieście, tysiące gospodarzy na wsi na synów i córy swoje, gdy w biegu oddychają pełną piersią i kąpią się w promiennych blaskach słońca. Dzięki Biegowi Narodowemu pozyskano dla celów kultury fizycznej tysiące nowych działaczy — przeważnie z gmin i miasteczek — którzy do tej chwili stali z dala od sportu. I to jest drugą ważną korzyścią tegorocznego biegu.

Pierwsza masowa impreza zdołała zapalić setki tysięcy ludzi do czynnego uprawiania sportu względnie organizowania tegoż. Chodzi teraz o to, ażeby ci wszyscy wieśniacy i robotnicy nie tylko raz kiedyś przy wielkim święcie wciągali koszulkę sportową i demonstrowali swój udział w biegu, ale o skłonienie ich do ciągłego i systematycznego uprawiania biegu oraz o pozyskanie działaczy sportowych do następnych imprez. Dobrze się stało, że postanowiono — jeszcze w tym roku — rozegrać dalsze biegi na szczeblach powiatu, województwa i centrali, co niewątpliwie zachęci wszystkich do treningu i przyczyni się do wyeliminowania drogą selekcji nowych sił i talentów biegowych. Może w ten sposób znajdą się godni następcy Janusza Kusocińskiego i Józefa Nojego.

Innym ważnym czynnikiem, który zapisać należy po stronie zysków tegorocznego biegu, to nawiązanie ścisłej współpracy lekarzy ze sportem. Dzięki troskliwej opiece lekarskiej i dobrze zorganizowanej służbie zdrowia, nie zanotowano nigdzie — w czasie biegów — poważniejszego wypadku.

W kilku choć słowach należy wspomnieć o niedociągnięciach. Przede wszystkim cała akcja Biegu Narodowego była znacznie spóźniona. W przyszłym roku należy przystąpić do prac przygotowawczych w terminie znacznie wcześniejszym. Nie wszystkie biegi przeprowadzono w terenie należycie. Odczuwa się brak wykwalifikowanych sędziów i dlatego też niewielka część zgrzytów, która w ogóle zaistniała, dotyczyła zagadnień czysto technicznych. Okręgowe Związki Lekkoatletyczne mają wdzięczne zadanie doszkolenia nowopozyskanych działaczy sportowych na sędziów lekkoatletyki.

Po tegorocznych doświadczeniach w przyszłości należałoby wprowadzić jednolity sposób przeprowadzenia biegów, a w szczególności klasyfikowania zawodników i drużyn na mecie. Widzieliśmy, że niektórzy zawodnicy byli niedotrenowani, widzieliśmy niejednokrotnie złą postawę u uczestników biegu, niedostateczne wyrobienie fizyczne startujących itd. Przekonani jednak jesteśmy, że przez wciągnięcie wszystkich do racjonalnej kultury fizycznej błędy te szybko zostaną usunięte. Kobiety — co do ilości startujących pobiły przedwojenny rekord męski o 2000. Mimo tego stosunek ilości startujących kobiet do ilości mężczyzn wyraża się mniej więcej jak 1:10. Przyszły regulamin zdaniem naszym przewidywać powinien wspólne dobieganie do mety zwartych zespołów kobiecych

wykluczając całkowicie indywidualne popisy jednostek na dystansie trudnym dla kobiet. Dobrze byłoby skrócić dystans biegu kobiecego do 600 m. — Bieg Narodowy zorganizowany z okazji „Święta Pracy" przechodzi do historii sportu naszego i zajmie w niej wielką, piękną kartę.

O wielkim znaczeniu tej akcji dla sportu zawodniczego przekonamy się niebawem. Nie dziś jeszcze ale jutro. Na najbliższej Olimpiadzie, która rozpocznie się za niespełna 3 miesiące, żaden z tych nowopozyskanych dla sportu na pewno nie weźmie w niej udziału, ale niejeden z uczestników Biegu Narodowego może być kandydatem na Olimpiadę 1952 roku.

M. BAQUET

WPŁYW SPORTU I GIER RUCHOWYCH NA WŁAŚCIWOŚCI UMYSŁU*

Czy uprawianie sportu pobudza funkcje umysłu? Na pytanie to odpowiadają często ironicznym uśmiechem ci, którzy prawdopodobnie nie wiedzą o tym, że w sporcie przejawia się nie tylko siła fizyczna, lecz i inne właściwości natury ludzkiej.

Juz Rousseau powiedział: „Początkiem wiedzy są wrażenia doznane przez zmysły i ruch". Inteligencja człowieka przejawia się nie tylko w rozumowaniu abstrakcyjnym, lecz także w sądach o rzeczach konkretnych i praktycznych, jak sport i ćwiczenia fizyczne.

Czyż nie czytamy niemal co tydzień w sprawozdaniach sportowych, że ten czy inny zawodnik wysokiej klasy, mimo wyjątkowych kwalifikacji fizycznych, uległ przeciwnikowi tylko dlatego, że nie potrafił pokierować inteligentnie swoim wysiłkiem. Zarówno przyswojenie sobie jakiegoś ruchu w okresie zaprawy i treningu, jak i rozgrywka w czasie zawodów wymaga uaktywnienia pewnych elementów inteligencji zawodnika.

Po przegranej przychodzi, zarówno dla zawodnika, jak trenera lub kierownika sportowego, moment refleksji, zastanowienia się nad sposobem poprawienia wyników indywidualnych czy zespołowych.Jak zyskać kilka centymetrów lub kilka sekund, jak zwiększyć skuteczność poszczególnych fragmentów ruchu, czy skuteczność taktyki? Odpowiedź na te pytania przychodzi poprzez głęboką refleksję i przeanalizowanie przyczyn porażki lub zwycięstwa. Analiza taka nie jest możliwa jeśli się nie zna dokładnie okoliczności, w jakich odbył się mecz; koniecznymi więc elementami poprzedzającymi samo rozumowanie są: zdolność obserwacji, uwaga i pamięć. Są to, jak wiadomo, elementy inteligencji.

Zaznaczyć trzeba, że obserwacja nie zawsze polega na metodycznym obserwowaniu całości zjawisk. Trzeba umieć skoncentrować uwagę według swego wyboru na fragmentach najbardziej charakterystycznych gry, ruchu czy wysiłku. Działanie metodyczne natomiast konieczne jest zawsze na stadionie czy w sali ćwiczeń, jeżeli chce się osiągnąć dobre wyniki.

W sportach, w których nawiązuje się bezpośrednią walkę z przeciwnikiem, zawodnik musi najpierw obserwować przeciwnika, a następnie stworzyć sobie koncepcję taktyki, mogącej doprowadzić do zwycięstwa.

* Tłumaczenie z „INS". Revue de l'Institut National de Sport. Paris. Juillet 1947.

Otóż zdolność do takiej koncepcji jest właściwością umysłu bardzo cenną i rzadko spotykaną. Niektórzy zawodnicy mają wyjątkowy dar widzenia, oceny, decyzji, i realizacji swojej koncepcji w mgnieniu oka, w pełnym toku akcji. Nie tylko nie tracą przytomności umysłu, lecz są jakby w natchnieniu, podczas gdy inni mają zdolność skupienia się tylko w spokoju i spoczynku. Wytrawny obserwator mógłby poczynić wiele innych jeszcze spostrzeżeń na stadionach sportowych.

Wychowanie fizyczne i sportowe doskonali zmysły i zdolność spostrzegania, wyrabia pamięć. Nie ulega wątpliwości, że poprzez pamięć motoryczną doskonali się pamięć myślową. Doświadczenie, czyli wspomnienie naszych klęsk i powodzeń leży u podstaw postępu we wszystkich dziedzinach życia ludzkiego.

Wynik sportowy nieraz bezwzględnie ścisły i nieomylnie wyróżniający zawodnika, zniechęca często zawodników próżnych i egocentrycznych, lecz pozwala zarazem zdać sobie sprawę z omylności swoich sądów i popełnionych błędów.

Jak wiadomo, ludzie nienormalni, niedorozwinięci są niezręczni; są oni niezdolni do analizowania i osądzenia swoich ruchów, a czyż umiejętność syntezy i analizy nie jest podstawą inteligencji? Znane są wypadki, że stan umysłowy osób upośledzonych umysłowo poprawił się wskutek uprawiania ćwiczeń fizycznych. Powtarzanie określonych ruchów przyczyniło się do uporządkowania procesów myślowych.

Sport rozwija zmysł dyscypliny i inicjatywy. Warunkiem osiągnięcia sukcesu na stadionie, sali ćwiczeń czy pływalni jest metoda i zdrowy rozsądek.

Zapaśnik, skoczek czy miotacz musi rozumieć ruch, musi zdawać sobie sprawę dlaczego wybiera tę lub inną technikę. Ruch najlepiej przemyślany jest ruchem najwłaściwszym — najbardziej harmonijnym i skutecznym. Trzeba dużej zdolności przewidywania i intuicji, aby znaleźć właściwe środki do celu, który chce się osiągnąć. Bramkarz zmienia swoje ustawienie zależnie od tego, jak rozwija się atak, jaka jest pozycja przeciwników, współgraczy i piłki — szybkiej i pewnej decyzji towarzyszą skuteczne odruchy.

W boksie zawodnik gwałtowny i brutalny nie osiągnie przewagi nad przeciwnikiem przebiegłym, który umie kalkulować i udaremnić atak i który również z całą jasnością umysłu rozkazuje swoim pięściom. Niektórzy jednak pięściarze uciekają się do pomocy trenera, który w przerwach między rundami udziela im rad, podobnie jak kapitan drużyny, analizując słabe i mocne punkty przeciwnika, zmienia taktykę i rozumowo nakreśla plan ataku lub obrony.

W sporcie potrzebna jest nie tylko śmiałość i dzielność, lecz także rozwaga; aby zwyciężyć, trzeba umieć racjonalnie dozować wysiłek. Wysiłek ten nie może być ani przedwczesny ani spóźniony; zawodnik musi zachować jak największą jasność umysłu, aby móc zastosować maksymalny wysiłek w odpowiedniej chwili. Mo-

ment skupienia, poprzedzający maksymalny wysiłek sportowca, jest niczym innym, jak specjalną formą uwagi.

Tak więc czynniki intelektualne dochodzą do głosu:

1. Przed zawodami — w okresie zaprawy i treningu; w okresie tym należy stworzyć i przepracować, za pomocą różnorodnych środków, technikę uwzględniającą właściwości indywidualne zawodnika.
2. W czasie zawodów — kiedy to poprzez myślenie i decyzję zawodnik przechodzi do świadomego działania.
3. Po zawodach — gdy następuje przypomnienie okoliczności walki porażki lub zwycięstwa i powstaje koncepcja nowych sposobów treningu, nowej techniki lub taktyki.

Możemy śmiało twierdzić, że świadome czynności ciała są pierwszym przejawem funkcji umysłowych. Sport poddaje te funkcje próbie i niewątpliwie pobudza je, a więc i doskonali.

Przykład: Zdolność skupienia uwagi rozwija się u dziecka, które grając w siatkówkę koncentruje swoją uwagę na piłce.

Sport uczy zaradności. Np. dzieci angielskie znajdują łatwiej wyjście z każdej sytuacji, ponieważ są przyzwyczajone do pokonywania konkretnych, praktycznych trudności.

Sportowiec ma możność powiększania zasobu swych wiadomości, gdy jako zawodnik podróżuje i zmienia miejsce pobytu poznając ludzi i różne środowiska. Kwestia poprawy wyniku zawodnika lub drużyny daje pole do dyskusji, wspólnego poszukiwania nowych dróg i rozwiązywania różnych związanych z tym problemów; wszystko to wpływa na rozwój indywidualności.

Wreszcie sport rozwija zmysł społeczny i moralny — oczywiście pod warunkiem, że wychowawcy i kierownicy rozumieją swoje zadania i swoją odpowiedzialność.

Uprawianie sportu rozwija również zmysł piękna, poczucie harmonii i rytmu, ułatwia wychowanie i rozwinięcie wartości ludzkich.

DR WACŁAW SIDOROWICZ

WRAŻENIA LEKARZA Z WYŚCIGU WARSZAWA-PRAGA

Wyścigowi kolarskiemu Warszawa—Praga towarzyszyła liczna ekipa polskich lekarzy sportowych z Centrum Medycyny Sportowej w Warszawie. Była ona znakomicie zaopatrzona i wyposażona przez Ministerstwo Zdrowia przede wszystkim w najnowocześniejszy sprzęt do badań serca (3 elektrokardiografy), leki oraz środki lokomocji. Polski Czerwony Krzyż przez przydzielenie lekarza specjalisty, sanitarki i zorganizowanie punktów sanitarnych na trasie i mecie poszczególnych etapów biegu w Polsce, przyczynił się również do tego, że wyprawa udała się.

Zadanie ekipy lekarskiej szło w dwóch zasadniczych kierunkach: niesienia kolarzom pierwszej pomocy i praca badawcza nad wpływem długotrwałego wysiłku kolarskiego na organizm, zwłaszcza na narząd krążenia.

Była to pierwsza większa wyprawa polskich lekarzy sportowych na dużą imprezę sportową o charakterze międzynarodowym.

Oglądając z bliska tego rodzaju etapowy wyścig, mimo woli nasuwa się lekarzowi pytanie, jaka jest wartość sportowa długodystansowych wyścigów kolarskich czy powinno się urządzać tak długie a męczące etapy, gdzie leży kres wytrzymałości ludzkiej?

Otóż niewątpliwie z punktu widzenia lekarskiego można mieć wiele zastrzeżeń co do tego rodzaju imprez sportowych. Jednak uwzględniając, że dla jak najszybszego przejechania bez odpoczynku dystansu 100—200 km, trzeba posiadać dużą dozę wytrzymałości, siły woli, hartu ducha, ambicji i bojowości — trzeba przyznać, że kolarstwo długodystansowe jest sportem o dużych walorach. Mało tego; wyścig kolarski odbywa się w ciągłej walce ze współzawodnikami, w spiekocie, deszczu, kurzu lub wietrze, przy pokonywaniu nierówności terenowych i defektów roweru. Oprócz tego kolarz musi podczas jazdy walczyć z własnym zmęczeniem, bólami mięśni, dolegliwościami, które powstają na skutek niewygodnej pozycji, uczuciem silnego głodu i pragnienia.

Po każdym zaś etapie zmęczenie nie tylko nie zmniejsza się, lecz potęguje, a ostatni etap Liberec — Praga wynosił 236 km pagórkowatego terenu i był najcięższym z całego wyścigu.

Jeśli do tego dodamy, że wszyscy kolarze w drużynie współdziałali ze sobą pomagając sobie nawzajem w prowadzeniu wyści-

gu, usuwaniu defektów itp., to należy być z najwyższym uznaniem dla wysiłku wszystkich uczestników tego wyścigu, bez różnicy kolejności na mecie.

Nie można pominąć też i strony propagandowej tej imprezy: tysiące ludzi witało i podziwiało kolarzy na trasie i mecie.

Jednak, obiektywnie rzecz biorąc, tak duży, wielogodzinny wysiłek sportowy doprowadza organizm ludzki do stanu znacznego zmęczenia. Dzięki jednak solidnemu przygotowaniu się treningowemu, nie spotkaliśmy się z większym wyczerpaniem organizmu, które przy niedostatecznym treningu niechybnie grozi każdemu zawodnikowi. W każdym bądź razie tego rodzaju imprezy kolarskie wymagają od zawodników bardzo starannego przygotowania treningowego i dobrego zdrowia, w przeciwnym razie łatwo może nastąpić przeforsowanie.

Ciekawą rzeczą jest, że pomimo górzystego terenu, zmęczenia i dużej ilości zawodników, nie było poważniejszych wypadków na trasie. Zwłaszcza duże niebezpieczeństwo przedstawiały zjazdy górskimi serpentynami, gdzie większość kolarzy jechała z szybkością 80—90 km na godzinę. Mimo to, dzięki doskonałej technice zjazdowej, obyło się bez wypadków.

Osobną wzmiankę należy poświęcić technice organizacyjnej. Otóż największą plagą wyścigów są niezdyscyplinowane samochody i motocykle, które samorzutnie towarzyszą kolarzom wprowadzając zamieszanie na trasie, wzbijając tumany kurzu, a czasem są nawet powodem nieszczęśliwych wypadków. Również większą uwagę należy w przyszłości poświęcić zorganizowaniu bezpieczeństwa na mecie. Tutaj żądna widoku publiczność przebiegając przez jezdnię nieraz była przyczyną nieszczęśliwych wypadków. Dlatego też najbardziej celowe jest urządzanie mety na boiskach, gdzie przy dobrej woli organizatorów i pewnej dyscyplinie widzów, łatwiej jest zorganizować finisz wyścigu tak pod względem widowiskowym, jak i bezpieczeństwa.

Skromne obserwacje naszych chirurgów na trasie wyścigu wykazały, że dla należytego udzielania pierwszej pomocy w razie nieszczęśliwych wypadków, powinno być co najmniej dwóch chirurgów, z tym, że jeden z nich jedzie na końcu wyścigu, drugi zaś wzdłuż trasy i udziela doraźnej pomocy poszkodowanym.

Ważną jest rzeczą aby na mecie znajdowały się napoje orzeźwiające, gdyż kolarze po przejechaniu długich etapów są bardzo spragnieni, o czym czasami zapominano.

Dla sprawnego funkcjonowania opieki lekarskiej na etapach, lekarze powinni być zakwaterowani razem z zawodnikami, wtedy po kąpieli, odpoczynku i posiłku, łatwiej jest zaopatrzyć wszelkie drobne zazwyczaj, a jednak dokuczliwe dolegliwości zawodników, jak otarcia, zadrapania, bóle mięśni itp.

Również paląca jest kwestia, ażeby wyścigom stale towarzyszyło kilku wykwalifikowanych masażystów.

Bardzo ciekawe wyniki uzyskała ekipa naukowa lekarzy sportowych, lecz opracowanie ich będzie wymagało dłuższego czasu, tak że na razie nie można podać jakichś konkretnych rezultatów.

W całości należy zaznaczyć, że wyprawę naszych lekarzy sportowych należy zaliczyć do rzędu bardzo udanych, która znalazła swój oddźwięk i u naszych czeskich przyjaciół. Wyrazem tego jest zaproszenie autora niniejszego artykułu do Pragi, na międzynarodowy zjazd lekarzy sportowych z odczytem na temat wyniku przeprowadzonych badań i obserwacji.

DOROTA KŁUSZYŃSKA

W TROSCE O ZDROWIE DZIECKA

AKCJA KOLONII I PÓŁKOLONII DZIECIĘCYCH

Szerokie warstwy społeczeństwa nie orientują się wielokrotnie w zasięgu opieki nad dzieckiem i młodzieżą, organizowanej przez ministerstwo Oświaty i współpracujące organizacje społeczne.

Po potwornej okupacji, po nienotowanym w dziejach upuście krwi dokonanym przez wroga, należało w najżywotniejszym interesie narodu przystąpić do ratowania młodego pokolenia, należało otoczyć je najtroskliwszą opieką.

Nie mogła to być akcja dorywcza. Trzeba było opracować plan. 7 400 000 dzieci i młodzieży w wieku od lat trzech do osiemnastu podlega opiece Ministerstwa Oświaty. W tej liczbie jest 104 000 zupełnych sierot i prawie półtora miliona półsierot. Dla pierwszych należało zorganizować „Domy Dziecka", dla drugich — wydatną pomoc. Zadanie zostało podjęte. Wiele organizacji społecznych, jak RTPD, Liga Kobiet, ChTPD prowadzi już Domy Dziecka. Na przestrzeni minionych trzech lat dokonano w tej dziedzinie bardzo dużo. Prawie 50% sierot ma już zapewniony dach nad głową, troskliwą opiekę, naukę i wychowanie. W rodzinach zastępczych wychowuje się pod nadzorem opiekunów społecznych około 80 000 sierot.

Bursy, internaty, świetlice, ogrody jordanowskie, przedszkola skupiają około 1 500 000 dzieci i młodzieży. Ministerstwo Oświaty wydatkowało na te cele w r. 1947 438 400 000 zł. W roku budżetowym 1948 sumy te zostały znacznie powiększone (prawie o 20%). Jedną z ważnych akcji zorganizowanej przez Ministerstwo Oświaty i wszystkie organizacje społeczne z RTPD na czele są kolonie i półkolonie letnie, obejmujące wielką armię 800 000 dzieci i młodzieży.

W całej Polsce, w górach i nad morzem, nad jeziorami mazurskimi, rozbrzmiewać będzie również tego roku beztroska pieśń i śmiech chłopców i dziewcząt rozmieszczonych w gmachach szkolnych, domach organizacyjnych czy namiotach, pod troskliwą i odpowiedzialną opieką wychowawców i wychowawczyń. Starsze roczniki młodzieży spędzą wakacje w obozach wędrownych.

Jesteśmy świadkami najszlachetniejszego współzawodnictwa między organizacjami; każda z nich ma ambicję wysłania na kolonie czy półkolonie większej liczby dzieci niż inne. Zasadniczo wszystkie dzieci miejskie, przebywające przeważnie w „zagęszczonych" mieszkaniach, powinny wyjechać w góry, lasy, nad morze.

Przedmiotem troski jest oprócz dzieci miast — także młodzież wiejska. Dziecko wiejskie potrzebuje również troskliwej opieki. Zapewnia mu ją ChTPD organizując dziecińce i ośrodki. Polska zmieniła swój pogląd. Człowiek bierze udział we wszystkich przejawach życia kulturalnego.

Zmiana otoczenia, świeże powietrze, dobre odżywianie to podstawowe elementy, żeby dorosłym i dzieciom poprawić system nerwowy, ciężko nadwerężony przez lata niewoli hitlerowskiej. Wyjazd na wczasy i kolonie milionów robotników i ich rodzin, świadczy, że żyjemy w innej epoce. Nie jest to już przywilej posiadaczy pieniędzy. W Polsce Demokratycznej przed dziećmi pracy stanęły otworem sanatoria i domy wypoczynkowe. Kilka tysięcy dzieci polskich przyjedzie także z Westfalii i Francji na kolonie. Przyjadą również dzieci i młodzież z sąsiadujących z Polską krajów, z Węgier, Rumunii, Bułgarii i Jugosławii, do których z kolei pojadą dzieci i młodzież polska.

Spodziewamy się, że personel przeszkolony na kursach specjalnych dla kolonii, stanie na wysokości zadania i spełni obowiązek opieki nad, setki tysięcy liczącą, armią młodzieży i dzieci. Kierownicy kolonii będą odpowiedzialni za poziom kolonii. Oprócz troski o zdrowie i dobry wygląd musi być uwzględniany czynnik wychowawczy.

ALEKSANDER REKSZA

Z DZIEJÓW POLSKIEJ LITERATURY I PRASY SPORTOWEJ

Pierwsze ślady pisane, dotyczące kultury fizycznej w Polsce datują się od wieku XVI. W pracach Modrzewskiego, Reja, Kochanowskiego i innych znajdujemy całe ustępy poświęcone sprawom wychowania fizycznego. Wszyscy prawie ważniejsi pisarze tego okresu nawołują do podniesienia sprawności cielesnej naszej młodzieży. Temat ten poruszali także lekarze — w wieku XVI. Wojciech Oczko, a w wieku następnym, lekarz i profesor Uniwersytetu Krakowskiego, Sebastian Petrycy. Ten ostatni w „Przydatkach", w które zaopatrzył swój przekład „Polityki" Arystotelesa, zaleca wszystkim gry piłkowe, biegi, skoki i pływanie wyjaśniając jakie korzyści daje uprawianie każdego z tych ćwiczeń. „Nie bez przyczyny głupim tego zowią, który pływać nie umie ani czyta" — pisze Petrycy. Zdanie to skreślone na początku XVII stulecia może być i dziś jeszcze używane przez nasze kluby pływackie przy wszelkich akcjach propagandy tego sportu.

W literaturze i naukowych rozprawach z dawnych czasów znajdujemy bardzo wiele wzmianek i uwag o różnych grach i zabawach ruchowych, o jeździe konnej i szermierce. Jednakże prac poświęconych specjalnie temu zagadnieniu nie było przez dość długi okres czasu. Wydaje mi się, że za pierwszą u nas książkę sportową (choć nie w dzisiejszym pojęciu) można przyjąć dziełko Dorohostajskiego pod długim tytułem: „Hippika — to jest księga o koniach, potrzebna i krotochwilna młodości zabawa, ku pożytkowi ludzi rycerskich wydana". Po raz pierwszy wydał tę książkę w roku 1663 w Krakowie Andrzej Piotrowczyk, a ostatnim jej wydaniem zajął się w r. 1861, również w Krakowie, Turowski.

Zagadnieniu podniesienia sprawności cielesnej młodzieży szkolnej, podjętemu najpierw przez Stanisława Konarskiego, który w założonym przez siebie w r. 1740 w Warszawie „Collegium nobilium" wprowadził do programu pewne ćwiczenia gimnastyczne, a następnie postawionemu już na szerokiej płaszczyźnie przez Komisję Edukacji Narodowej (1773—94) — poświęcono wiele miejsca w różnych ówczesnych rozprawach o wychowaniu młodego pokolenia.

W okresie porozbiorowym przez dłuższy czas nikt nie zajmował się zagadnieniem wychowania fizycznego. Dopiero w roku 1805 w „Dzienniku Wileńskim" ukazuje się rewelacyjna praca Jędrzeja

Śniadeckiego pod tytułem „O fizycznym wychowaniu dzieci". Jest to pierwsza w Polsce rozprawa napisana wyłącznie na temat wychowania fizycznego

Pierwsze podręczniki sportowe w Polsce, przede wszystkim dotyczące gimnastyki, miały się podobno ukazać w połowie ubiegłego stulecia. Były to tłumaczenia z obcych języków. Tytułów tych prac i nazwisk ich autorów nie miałem możności ustalić.

W drugiej połowie zeszłego wieku pierwsze prace pisane z dziedziny kultury fizycznej znajdujemy we Lwowie. Pierwszy u nas słowniczek gimnastyczny napisał w latach siedemdziesiątych doktór Wenanty Piasecki, który, ukończywszy kurs gimnastyczny na Uniwersytecie w Pradze, rozpoczął we Wszechnicy Lwowskiej wykłady teorii wychowania fizycznego. Następny taki słowniczek napisał Antoni Durski. Pierwszy podręcznik gimnastyki szkolnej wydał doktór Edward Madeyski. Wreszcie w latach osiemdziesiątych zaczęło wychodzić pierwsze w Polsce czasopismo sportowe będące oficjalnym organem „Sokoła", a noszące nazwę „Przewodnik Gimnastyczny".

W Warszawie pierwsze pismo sportowe (a w każdym razie jedno z pierwszych) ukazało się w r. 1894. Był to tygodnik „Cyklista" redagowany i wydawany przez Franciszka Karpińskiego. Tygodnik ten ,choć poświęcony w zasadzie sportowi kolarskiemu, przynosił także artykuły o łyżwiarstwie, szermierce i gimnastyce. W r. 1900 ukazała się w Warszawie książka Laurenta pod tytułem „Higiena cyklisty".

Ale przeszedłszy już na czasopisma sportowe, musimy się znów cofnąć do Lwowa.

1 marca 1895 r. zaczyna wychodzić we Lwowie dwutygodnik „Koło", poświęcony sportowi kolarskiemu. Dwutygodnik ten egzystował lat pięć i zamieszczano w nim bardzo często wzmianki, dotyczące innych dziedzin sportu — w pierwszym rzędzie hippiki. Redaktorem i wydawcą był Kazimierz Hamerling, ojciec polskiego dziennikarstwa sportowego, zmarły w 1939 r. Wydatki związane z drukowaniem pisma pokrywał częściowo Lwowski Klub Cyklistów. Prenumeratorami „Koła" byli ówcześni kolarze małopolscy ze Lwowa i Krakowa oraz zwolennicy sportu jeździeckiego. Również w roku 1895 Hamerling wydał pierwszy polski kalendarz sportowy pod tym samym tytułem — „Koło", i pierwszy „Przewodnik dla turystów po Galicji" (jako dodatek do mapy Kormana). Kalendarz opuścił drukarnię jeszcze dwukrotnie — w latach 1896 i 1897. Jest on źródłem cennych informacyj, co do historii kolarstwa w Polsce.

W połowie roku 1900 „Koło" przestaje wychodzić, a Kazimierz Hamerling odważa się wydać we Lwowie własnym kosztem „Gazetę Sportową", bogato ilustrowaną i zajmującą się już wszystkimi działami sportu. „Gazeta Sportowa" Hamerlinga to pierwszy tygodnik sportowy w dzisiejszym pojęciu, wzorowany na wiedeńskim „Sporttageblatt", zawierający osiem stron druku wraz z działem ogłoszeń sportowych.

„Gazeta" liczyła sobie zaledwie jeden rok istnienia. Nie znajdując odpowiedniego poparcia wśród społeczeństwa, ani zrozumienia dla swych pionierskich poczynań, Hamerling zmuszony był zrezygnować z pracy redaktorskiej, i ze swej niewielkiej pensji urzędnika kolejowego spłacał potem przez wiele lat długi w drukarniach lwowskich.

W r. 1900 zjawia się we Lwowie Zygmunt Kłośnik-Januszewski, który, obok działów kroniki i powieści, tworzy w „Słowie Polskim" pierwszy u nas fachowy dział sportowy. Początkowo dział ten, pod nazwą „Ze sportu", prowadzony był raz na tydzień, następnie zaś stał się codzienną „Kroniką sportową", przynoszącą informacje o tym, co się dzieje w sporcie rodzimym i zagranicznym. Tę „Kronikę sportową" redagował Kłośnik do r. 1915, w którym zginął w czasie działań wojennych.

W sto pierwszą rocznicę wydrukowania w „Dzienniku Wileńskim" pracy Jędrzeja Śniadeckiego „O fizycznym wychowaniu dzieci", zaczyna wychodzić w Warszawie dwutygodnik „Ruch", poświęcony sprawom wychowania fizycznego i normalnego rozwoju ciała. Redaktorem tego pisma był Władysław Kozłowski. Pierwszy numer ukazał się 11 maja 1906 roku. W tym samym roku Warszawa wzbogaca się jeszcze o „Sport Polski", „Zdrowie" oraz dwutygodnik „Sokół" — organ Sokołów Kongresówki.

W r. 1909 w Warszawie wychodzi „Gazeta Sportowa" pod redakcją Aleksandra Draca, a we Lwowie dwutygodnik ilustrowany „Sport", redagowany przez Adama Kaweckiego. Poza wymienionymi pismami specjalnymi, ówczesne wydarzenia sportowe notowane są sporadycznie przez codzienną prasę polską we wszystkich trzech zaborach. Rzecz jasna, że te wiadomości, zamieszczane czy to oddzielnie, czy to w kronikach sportowych, grzeszą często nieudolnym ujęciem, są niefachowe i — już wtedy — odznaczają się nieraz szowinistycznym nastawieniem pilnując interesów tylko miejscowych klubów.

Na luksusowo wydawany, ilustrowany tygodnik turystyczno-sportowy zdobył się Lwów w r. 1911. W tygodniku tym pt. „Wędrowiec", redagowanym przez Kłośnik-Januszewskiego przy współpracy znanego taternika i narciarza Romana Kordysa i prof. Rudolfa Wacka — znajdujemy pierwsze w naszym piśmiennictwie sportowym fachowe i dokładne sprawozdania olimpijskie. Autorem ich był sam Kłośnik, pełniący służbę sprawozdawczą na igrzyskach V Olimpiady w Sztokholmie.

„Wędrowiec" ukazywał się na przestrzeni dwóch lat. Po jego upadku Kłośnik zaczął, przy pomocy Jakubowskiego i Rudolfa Wacka, wydawać w początku r. 1914 „Ilustrowany Kurier Sportowy". Pismo to zakończyło swój żywot z chwilą wybuchu wojny światowej. Warszawski „Ruch" przetrwał do r. 1916. W czasie wojny oprócz „Ruchu" nie wychodziło żadne pismo sportowe, ale kroniki sportowe były już prawie we wszystkich naszych dziennikach.

Zanim przejdziemy do czasopism sportowych w Polsce po pierwszej wojnie światowej, wymienić należy jeszcze kilka książek, które ukazały się przed r. 1914. We Lwowie Edmund Cenar napisał w r. 1908 „Ćwiczenia w sztucznym ślizganiu się na łyżwach", Bronisław Boufałł przygotował w r. 1912 książeczkę pod tytułem „Szkoła jazdy konnej". Klemensiewicz ogłosił w r. 1913 „Zasady taternictwa", a w r. 1918 w Krakowie wydano „Podręcznik narciarski" Bobkowskiego.

Pierwszym czasopismem sportowym w Polsce niepodległej był bodajże „Sportowiec", wydawany w Bytomiu na Śląsku przy Komisariacie Plebiscytowym od sierpnia 1920 do maja 1921 r. W Poznaniu ukazało się w roku 1920 pismo pod tytułem „Wychowanie Fizyczne", zamieszczające artykuły na temat wychowania fizycznego z dziedziny higieny szkolnej.

W roku 1921 w Krakowie zaczyna wychodzić „Przegląd Sportowy" pod redakcją inż. Rosenstocka, „Tygodnik Sportowy redagowany przez dra Lesera, w Poznaniu ukazuje się „Sportowiec" pod redakcją Szyca, a w Wilnie „Ilustrowany Tygodnik Sportowy", którego redaktorem był Tadeusz Kawalec. Żywot tych pism był rozmaity, jedne przetrwały krócej, inne dłużej. „Przegląd Sportowy", przeniesiony w r. 1925 z Krakowa do Warszawy, wychodził do końca sierpnia 1939 r., a ostatnim jego redaktorem był Marian Strzelecki.

W Warszawie specjalne pismo sportowe ukazało się po pierwszej wojnie światowej dopiero w 1923 roku. Było to „Wychowanie sportowe i wojskowe" redagowane przez Muszkiet-Królikowskiego. Pismo to, po wyjściu z druku trzech numerów, przemianowano na „Stadion", który istniał do 1932 roku.

W latach następnych dziennikarstwo sportowe w Polsce rozwija się już silnie i niemal każde większe miasto wydaje własne pismo. Znaczna część tych pism istniała krótki czas, użyczając następnie swych nazw pismom późniejszym i wymienianie ich wszystkich po kolei jest tu bezcelowe. Dość powiedzieć, że właśnie w latach dwudziestych stworzyła się nasza prawdziwie fachowa prasa sportowa, reprezentowana w okresie przed drugą wojną światową przez wydawnictwa posiadające czytelników nie tylko u nas, ale i poza granicami kraju — a więc „Przegląd Sportowy", „Raz-Dwa-Trzy", „Sport Polski" i inne.

W okresie przed drugą wojną światową mieliśmy też już poważny dorobek, jeśli idzie o książkowe wydawnictwa sportowe. Spośród prac poruszających zagadnienie sportu na tle szeroko pojętego wychowania fizycznego wymienić należy:

Wiktora Junoszy-Dąbrowskiego — „Co to jest sport" i „Podstawy ideowe kultury fizycznej", płk. Osmólskiego — „Co może dać społeczeństwu rozpowszechnianie zabaw ruchowych i sportowych", „Kształcenie kierowników wychowania fizycznego" oraz „Zaniedbane drogi wychowawcze", dra Pawełka — „Narodowe i społeczne zadanie wychowania fizycznego", prof. Piaseckiego —

„Badania nad genezą ćwiczeń fizycznych", „Dzieje wychowania fizycznego" i „Zarys teorii wychowania fizycznego".

Posiadaliśmy też już wielką ilość podręczników ze wszystkich dziedzin sportu, wyszło sporo prac z zakresu higieny sportu, poszczycić się też mogliśmy doskonałym dziełem zbiorowym pod redakcją Osmólskiego i Jeziorowskiego „O budowie terenów i urządzeń sportowych" wydanym jeszcze w r. 1928.

Również poważne sukcesy odniosła w tym czasie polska beletrystyka sportowa. „Laur olimpijski" Kazimierza Wierzyńskiego nagrodzony został złotym medalem na olimpiadzie w Amsterdamie w r. 1928, a na igrzyskach w Berlinie w roku 1936, brązowy medal przyznano Janowi Parandowskiemu za „Dysk Olimpijski". Pierwszą powieść na tle polskich stosunków sportowych pod tytułem „Wielka gra" (tłumaczoną następnie na język czeski) napisali Aleksander Reksza i Marian Strzelecki w r. 1935. Poza tym wspomnieć tu jeszcze trzeba o książkach Wiktora Junoszy „Six Days" i „Rekordy woli", oraz o licznych książkach o charakterze pamiętnikarskim, jakie napisali nasi żeglarze i lotnicy.

Barbarzyński najazd germańskiej dziczy we wrześniu 1939 r. zniszczył cały nasz dorobek w tej dziedzinie.

W czasie oblężenia Warszawy, w okresie okupacji, a wreszcie podczas powstania warszawskiego wydawnictwa sportowe tak jak i wszystkie inne, uległy całkowitemu zniszczeniu. Dziś rzadko kto może pochwalić się posiadaniem roczników przedwojennych pism i książek sportowych.

Podobnie jednak jak we wszystkich dziedzinach życia tak i w piśmiennictwie sportowym szybko i energicznie zabraliśmy się do odrabiania straconego terenu, do powetowania poniesionych strat. Pierwszy tygodnik sportowy w wyzwolonej Polsce ukazuje się w Krakowie już na wiosnę 1945 roku. Jest to „Start" pod redakcją Maksymiliana Stattera. Wkrótce potem w Łodzi zaczyna wychodzić „Przegląd Sportowy", przeniesiony następnie do Warszawy, w Bydgoszczy „Kurier Sportowy", a w Katowicach „Sport".

Pierwszym po wojnie pismem sportowym w stolicy było redagowane przeze mnie „Echo Stadionu", wydawane od października r. 1945 do września r. 1946. Dziś już specjalnych pism sportowych w Polsce jest bardzo dużo, więcej nawet niż było do roku 1939, a pisma codzienne prowadzą działy sportowe obszerniejsze i bardziej urozmaicone niż przed wojną.

Wyszły już również z druku pierwsze podręczniki sportowe. Nie wszystkie jeszcze co prawda, są na wysokim poziomie, ale poziom ten jednak stale się podnosi.

Główny Urząd Kultury Fizycznej wznowił miesięcznik „Wychowanie Fizyczne", które od razu zostało dobrze postawione. Redakcję objął Gen. dr GILEWICZ, prof. Akademii Wychowania Fizycznego. Zapowiedziano również „Roczniki Kultury Fizycznej", redaktorem których ma być wybitny fizjolog prof. dr MISSIURO.

Po długiej przerwie również zaczęły się ukazywać doskonale redagowane „WIERCHY" i „TATERNIK". Należy również podkreślić ożywioną działalność wydawniczą Głównego Urzędu Kultury Fizycznej, który nie poprzestał tylko na miesięczniku „Wychowanie Fizyczne", ale utworzył „Popularną Biblioteczkę Sportową", której już 9 tomik wyszedł z druku. Biblioteczka ta przede wszystkim ma dwie zalety: jest fachowo opracowana i tania. Poza Biblioteczką Sportową, Główny Urząd Kultury Fizycznej utworzył również „Bibliotekę Beletrystyki Sportowej", której pierwszy tom pt. „Prawdziwy Sport" Aleksandra REKSZY już się ukazał na półkach księgarskich. W przygotowaniu do druku są utwory nagrodzone na tegorocznym literackim konkursie olmpijskim, jak również antologia poezji sportowej.

Przedstawiając dzieje polskiego piśmiennictwa sportowego prześlizgnąłem się właściwie po temacie. Pragnąłbym, aby ten powierzchowny szkic zwrócił uwagę na potrzebę opracowania pełnej monografii dziennikarstwa i literatury sportowej w Polsce. Praca taka objęłaby już wszystkie wydawnictwa sportowe i wymieniłaby nazwiska tych wszystkich ludzi, jacy kiedykolwiek na tym polu działali, stawiając na coraz wyższej płaszczyźnie sprawy kultury fizycznej narodu, o których ważności zaczęto u nas pisać już w XVI wieku.

WOJCIECH LIPNIACKI

STWÓRZMY LITERATURĘ* „WOJUJĄCEJ PIĘŚCI"

Główny Urząd Kultury Fizycznej podejmuje wydawnictwo sportowej biblioteczki beletrystycznej. Jako pierwszy tom tego wydawnictwa ukazał „Prawdziwy Sport" Aleksandra Rekszy.

A co dalej? Czy jest opracowany plan? Czy są autorzy i rękopisy? — Wydaje mi się, że Główny Urząd Kultury Fizycznej doskonale zdaje sobie sprawę, iż beletrystyka o tematyce sportowej jest dziś niezwykle aktualna i potrzebna — ale staje bezradny wobec obojętności świata literackiego, wobec sportu i świata sportowego, wobec literatury.

Zdaje mi się, że już na starcie, właśnie na skutek braku planu wydawniczego, popełniono błąd taktyczny. Jako pierwszy tomik nowej serii — celem wyjścia z impasu — wydać należało pracę literata o wyrobionym nazwisku, o ustalonej na polskim Parnasie pozycji. Już na wstępie połączyć literaturę ze sportem. Mógł być na przykład: IWASZKIEWICZ, PARANDOWSKI, FIEDLER, CENTKIEWICZ, J. A. SZCZEPAŃSKI, MALEWSKA, MEISSNER — lecz nie REKSZA. Pierwsze nazwisko wyznacza niejako ciężar gatunkowy, rodzaj, wartość.

Biblioteczka beletrystyczna GUKF powinna być nastrojona na najwyższy ton. Co wart rekrut, który nie zamyśla o buławie marszałka? A że Aleksander REKSZA, jeden z najlepszych znawców sportu, doskonały dziennikarz i felietonista, nie jest literatem sztandarowym na miarę WIERZYŃSKIEGO, PARANDOWSKIEGO — to chyba jasne.

Lecz powieściopisarze i poeci tak niechętnie piszą o sporcie, zaledwie raz na cztery lata zdoła ich zdopingować wysoka nagroda pieniężna, czy szansa sukcesu na arenie międzynarodowej, zdobytego bądź co bądź niewielkim wysiłkiem jednej dobrej książki. Poza olimpiadą, sport dla większości pisarzy nie istnieje, poza olimpiadą, sport wydaje się swego rodzaju peryferią, degradacją.

Tu właśnie biblioteczka sportowa GUKF-u powinna spełnić swe wstępne zadanie: wskazać tradycję polskiej literatury sporto-

---

* Patrz artykuł Brzezickiego pt. „W odpowiedzi bohaterom Błękitnego Inkaustu" — Wych. Fiz. Nr 1/47

wej (sportowcy mogą wszak zaanektować dla siebie np. MICKIEWICZA Odę do młodości albo FARYSA, mogą przypomnieć, że już w 1800 r. przekładem Homerowej Iliady, DMOCHOWSKI ukazał polskim oczom świat sportu helleńskiego, że PINDARA tłumaczono już w Polsce 100 lat temu (WIERNIKOWSKI, KORSAK) — zapoznać z dotychczasowym dorobkiem lat ostatnich, zilustrować osiągnięcia literatów obcych, zwłaszcza angielskie i francuskie. Ten początkowy etap dałby się zamknąć w ramach kilku niezbyt dużych antologii. Wystarczyłaby np. antologia polskiej poezji sportowej, wybór polskiej prozy sportowej i po jednym tomie przekładów z angielskiego i francuskiego. Tłumacze są: jeśli chodzi o prozę — Kazimiera MUSZAŁOWNA, jeśli chodzi o wiersz Gabriel KARSKI, Spolszczenie doskonałej Anthologie des textes sportifs de l'antiquite Bergera i Mussata podsumowałoby sportową literaturę dawnej Grecji.

Gdyby realizacja powyższych zbiorków stała na należytym poziomie literackim, graficznym i drukarskim — sądzę, że śmiało GUKF mógłby zwrócić się następnie o współpracę nawet do najwybitniejszych piór. Kilku pisarzy, przykładowo wymienionych na początku, dałoby znowu 8—10 pozycji naszej biblioteczki.

Przez ten czas można by pomyśleć o dalszej przyszłości. Drogą wprowadzenia pisarzy w środowisko sportowe, drogą częstego premiowania wybitniejszych osiągnięć bądź w formie dorocznej nagrody GUKF-u, bądź w formie konkursów otwartych — na pewno uda się pozyskać dla sportu nowe siły zarówno ze starszego jak i z młodszego pokolenia.

I to właśnie powinno być najwyższym celem dla redakcji biblioteczki, gdyż stwarzając kadrę literatów, oddanych sportowi, nie tylko zapewni ona długi i spokojny żywot swemu wydawnictwu, ale ponadto położy mocne fundamenty pod coraz to liczniejsze sukcesy na następnych olimpiadach i uwolni polską literaturę sportową od zmory ad hoc organizowanych i wiecznie spóźnionych eliminacji.

*

P. S. — Może — gdy już mamy mierzyć siły na zamiary — wypadałoby pomyśleć jeszcze o jakiejś lepszej, pełniejszej nazwie dla projektowanego cyklu beletrystyczno-sportowego. Przecież hasło: „Beletrystyka sportowa" zamyka poza nawiasem wydawnictwa poetów i autorów scenicznych, którzy mogą okazać się wielce pomocni w tworzeniu pełnowartościowej utylitarnej literatury dla obozów, zlotów, świetlic itp.

ARKADY BRZEZICKI

Z WYSTAWY DZIEŁ NAGRODZONYCH

WYROŻNIONYCH W KONKURSIE PRZEDOLIMPIJSKIM

Z wielkim zainteresowaniem śledziliśmy przygotowania i przebieg konkursu olimpijskiego w dziale malarstwa, rzeźby, grafiki i sztuki stosowanej.

Główny Urząd Kultury Fizycznej myślał od dawna, o jak najlepszym przygotowaniu plastyków do tematyki sportowej, nie mając zresztą na uwadze tylko olimpijskiej sztuki, na dowód czego może posłużyć ogłoszony rok temu konkurs na rzeźbę o temacie sportowym, jak również zaproszenia członków Związku Zawodowego Polskich Artystów Plastyków do wzięcia udziału w letnich obozach sportowych, z których skorzystało około 30 artystów plastyków.

Konkurs olimpijski miał wiele danych aby mógł dać dobre wyniki, jeżeli tak się jednak nie stało, to winę za to w pierwszym rzędzie powinien ponosić kto inny, a nie plastycy.

Konkurs bowiem został ogłoszony za późno. Termin nadsyłania eksponatów był tak krótki, że plastycy nie byli w możności przygotować odpowiednich prac.

Przez pewien czas konkurs w ogóle był pod znakiem zapytania, a jeżeli się odbył, to dużą zasługę w tym mają: **inż. Nowakowski** — przewodniczący Komisji Izb Polskiego Komitetu Olimpijskiego i **Urbanowicz** — Dyrektor Departamentu Plastyki **Ministerstwa Kultury i Sztuki.**

Na konkurs we wszystkich działach plastyki nadesłano ogółem 318 prac, w tym z działu malarstwa — 162, z działu grafiki — 53, sztuki stosowanej — 41, z działu rzeźby — 62.

Przewodniczącymi jury poszczególnych działów byli: prorektor **Pronaszko**, prof. **Kuliszewicz**, prof. **Jastrzębowski** i prof. **Dunikowski**

Malarstwo

Malarstwo wypadło raczej słabo.

Do Londynu zakwalifikowano tylko jedną pracę — mozajka **Jacka Żuławskiego.** W dziale tym zademonstrowano różne kierunki i szkoły, od realizmu począwszy a skończywszy na tematach zgoła abstrakcyjnych. Naszym zdaniem, prac wybitnych na konkursie malarskim nie było. Nie jest nią również, nagrodzona i zakwalifikowana do wysyłki na Olimpiadę, mozajka.

Pośród prac dobrych zwracały uwagę: **Studnickiej** — „Kajak", **Studnickiego** — „Bieg Uliczny", dalej prace **Weymana, Rudnickiego, Kowalskiego** i kilku innych.

Ogólnie jednak trzeba powiedzieć, że olbrzymia większość artystów malarzy nie rozumie jeszcze sportu. Ruch sportowy jest przez nich traktowany w sposób dowolny. U niektórych pod tym względem panuje całkowicie swoisty relatywizm, czego nie można uważać za właściwe, szczególnie w przedstawianiu sportu.

U malarzy zwłaszcza wyczuwa się brak przygotowania do konkursu o temacie sportowym. Nie było zresztą w tym kierunku żadnych usiłowań. Rzeźbiarze byli w lepszym położeniu, mieli bowiem przygotowawczy konkurs w 1947 roku.

Rzeźba

Rzeźba wypadła na konkursie stosunkowo dobrze. Praca **Bandury** — „Pływak", jak się wydaje uratowała cały konkurs. Jest to praca zdaniem naszym wysokiej klasy. Patrząc na nią ma się jakieś dalekie reminiscencje dzieł Bourdelle'a czy Ksawerego Dunikowskiego. „Pływak" jest jednak rzeźbą całkowicie oryginalną i dobrą pod względem sportowym. Również zakwalifikowane do wysyłki prace **Strynkiewicza** i **Kenara** są dobre, ale nie sądzimy aby odegrały na konkursie londyńskim większą rolę.

Z autorów, którzy wykazują duże zrozumienie ruchu sportowego, należy wymienić: **Habdasa, Ślusarczyka, Jarnuszkiewicza, Wildena, Kowalika, Horodyska, Koźniewskiego.** Wszyscy brali udział w zeszłorocznym konkursie na rzeźbę o temacie sportowym.

Jeżeli chodzi o płaskorzeźbę i medale, to zarówno nasza opinia, jak i ogółu uznała je za bardzo słabe, szczególnie jednak odnosi się to do medali, z których zresztą żaden nie został wyróżniony.

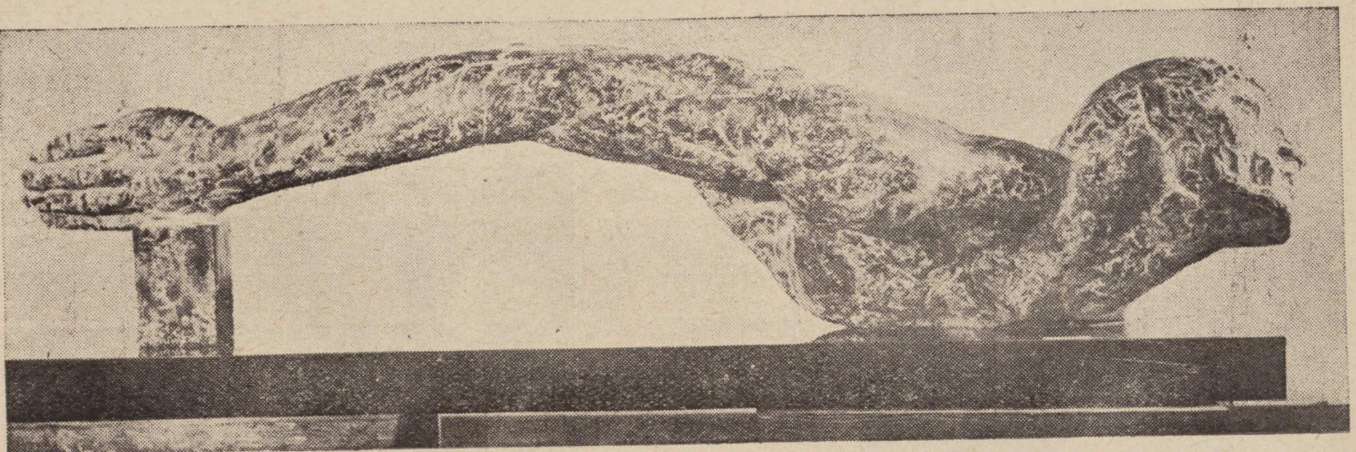
Grafika

Prace graficzne wymagały do opracowania znacznie mniej czasu i środków, toteż nic dziwnego, że grafika wypadła o wiele lepiej od malarstwa. Jednakowoż i tu nie widzieliśmy pracy, która mogłaby konkurować na forum międzynarodowym. Na olimpiadę zostały zakwalifikowane prace **Jarnuszkiewicza, Jurkiewicza** i **Marczyńskiego.** Są one istotnie najlepsze ze wszystkich prac, nadesłanych na konkurs graficzny.

Drzeworyt, który ma u nas świetną tradycję, jak również sukcesy olimpijskie, tym razem wypadł słabo.

Sztuka stosowana

W dziale tym na pierwszym miejscu należy wymienić plakat. Pierwsze miejsce uzyskał plakat **Henryka Tomaszewskiego** — ży-



fot. I. Mierzecka

Jerzy Bandura „Pływak", gips patynowany.



Jan Ślusarczyk fot. J. Mierzecka

Gra w piłkę, płaskorzeźba.



Andrzej Jurkiewicz Skok, akwaforta.

wy w barwie i oryginalny w ujęciu, o literach bez zarzutu. Dobre również plakaty były: **Lipińskiego, Trepkowskiego** i **Gronowskiego.**

W tematyce plakatu dominował olimpizm. Jest to niesłuszne, zwłaszcza, że temat konkursu mówił o plakacie sportowym, a nie wyłącznie olimpijskim. Z wyjątkiem prac **Tomaszewskiego i Staniszkisa,** reszta plakatów jako temat miała Igrzyska Olimpijskie.

Tkaniny, zdaniem naszym, są dobre i bez obawy mogą być wystawione w Londynie. Odnosi się to zarówno do pracy **Heleny Szlekys** jak **Bujakowej** i **Byliny.**

Należy tylko żałować, że tkanina **Byliny** jest nieco za duża.

*

Ogólnie biorąc (uwzględniwszy wiele trudności) trzeba przyznać, że przedolimpijski konkurs spełnił swoje zadanie. Na wielkiej, olimpijskiej wystawie sztuki w Londynie nie zabraknie więc dzieł polskich artystów plastyków. Być może, że niektórzy z nich zdobędą laur olimpijski i przysporzą chwały polskiej kulturze.

„ROCZNIK KULTURY FIZYCZNEJ"

Niebawem ma się ukazać pierwszy zeszyt „Roczników Kultury Fizycznej", Wydawnictwa Głównego Urzędu Kultury Fizycznej.
Komitet redakcyjny tworzą: prof. dr GEBLEWICZ, prof. dr GILEWICZ, prof. dr MISSIURO i prof. dr MYDLARSKI. Naczelnym redaktorem jest prof. dr MISSIURO WŁODZIMIERZ.
Ażeby już teraz zapoznać naszych czytelników z zakresem i kierunkiem prac jakim „Roczniki" będą poświęcone, zamieszczamy poniżej „Słowo Wstępne" z pierwszego zeszytu wyżej wymienionego wydawnictwa.

W miarę bogacenia się dorobku kulturalnego i cywilizacyjnego oraz postępu wiedzy daje się odczuwać potrzeba poszukiwań nowej symboliki pojęć, ujmujących istotę zjawisk w naświetleniu współczesnej rzeczywistości. Odnosi się to w niemniejszym stopniu i do coraz szerzej rozpowszechnianego określenia „kultura fizyczna", które nasuwa jeszcze niejednemu z nas reminiscencje dawno minionych oraz nieskomplikowanych pojęć kultu ciała. Podobnie do wielu innych wyobrażeń i idei te ostatnie znikają równolegle do coraz głębszego uświadomiania istotnej treści i nowego znaczenia zjawisk, daleko wybiegających poza granice tych archaizmów pojęciowych, których punktem wyjściowym było upatrywanie odrębności tajemnic ducha ludzkiego od wymierzalnych właściwości i przejawów materialnej istoty człowieka.

Umysł badawczy, znajdujący coraz nowe dowody ścisłej więzi substratu materialnego z przejawami świadomości, woli, intelektu i życia emocjonalnego nie może nie postrzegać bogatej treści i całego znaczenia zespołu zjawisk, oznaczanych mianem kultury fizycznej. Nie może on pozostawać ślepym na masowość przejawów tego integralnego czynnika kultury ogólnoludzkiej, nie zauważyć jego żywiołowego, odruchowego charakteru.

Niewątpliwie, że niepowstrzymany rozwój sportu, dążenie do samorzutnej aktywności fizycznej i wyżycia się emocjonalnego, wyzwolonych z szablonu codziennych zajęć, jest w naszej epoce jednym z przejawów odruchowej obrony przed degenerującymi wpływami współczesnego kierunku cywilizacji technicznej. Jest swego rodzaju aktem samozachowawczym, protestem nierozerwalnej jedności — somy i psychiki, wtłoczonych w sztywne ramy obecnych warunków bytu i pracy zawodowej.

Ten złożony odruch nie pozostaje bez efektu. Wpływa na strukturę stosunków międzyludzkich, jest poważnym czynnikiem polityki populacyjnej. Zakreśla głębokie ślady na morfologicznej i funkcjonalnej sylwetce szczególnie podatnego organizmu młodego. Wytwarzając uwarunkowanie nowych zespołów odruchowych, oddziaływania kultury fizycznej decydują o ukształtowaniu się całej dynamiki czynnościowej osobnika, o rozwoju osobowości, jego zachowania się

wobec realnych wymogów życia i stosunku do środowiska. U jednostki dorosłej te same oddziaływania zmniejszają ujemne wpływy abiologicznych warunków życia w wielkich skupiskach przemysłowych oraz, wyrównując szkodliwości jednostronnych czynności zawodowych, dają chwilowe zapomnienie monotonii zmechanizowanej pracy i trosk codziennych.

Odpowiedzialna praca nad rozwojem fizycznym i moralnym rosnących pokoleń, nad ukształtowaniem ich uspołecznionej postawy, nad zwiększeniem ich zdolności dostosowawczych do zmieniających się form bytu i zawodu, nasuwa naczelne zadania podpatrzeć i zgłębić te modelujące wpływy oddziaływań fizycznych i psychicznych, jako czołowych elementów kultury fizycznej. Wyzyskanie nurtującej w człowieku żądzy aktywności i wyładowania energii, ujęte w planową akcję oraz mające na celu podniesienie zdolności adaptacyjnych i gotowości do wysiłku, osiągniemy tylko przy uwzględnieniu plastycznych właściwości natury ludzkiej, jej praw rozwojowych zgodnie z wymaganiami rzeczywistości i klimatem społecznym.

Zdajemy sobie sprawę z ogromu zadań stawianych wiedzy o człowieku przez palące zagadnienia odbudowy naszego potencjału biologicznego i obronnego, akcji rehabilitacyjnej, uzupełnienie naszych rezerw pracy, podniesienia ich wydajności produkcyjnej i zapewnienia pełni harmonijnego rozwoju sił fizycznych i intelektualnych młodzieży.

Odbiciem całego znaczenia naukowych podstaw do rozwiązania tych zagadnień jest też zaznaczający się w dobie powojennej szczególny rozpęd studiów o człowieku, nie nadążających jak dotąd za szybkim postępem nauk technicznych.

W trosce o zabezpieczenie przyszłości społeczeństw ludzkich i dorobku kulturalnego mnożą się na obu półkulach instytuty naukowe, poświęcone studiom biologicznego podłoża tych sił i odporności organicznej, które pozwalają człowiekowi stawić czoło zmieniającym się oraz nie zawsze sprzyjającym wpływom środowiska fizycznego, jak również umożliwiają przyswajać nowe warunki współżycia. Równolegle do wzrastających szeregów badaczy, reprezentujących poszczególne gałęzie szerokiej wiedzy biologii człowieka, narasta też odnośne piśmiennictwo.

Wyrazem ożywionego ruchu naukowego w tej dziedzinie jest też powołanie do życia naszego wydawnictwa „Roczniki Kultury Fizycznej". Przystępujemy doń z pełną wiarą, że przyjęte zostaną życzliwie zarówno przez tych, którzy poszukują pożytecznej książki dla pogłębienia wiedzy i racjonalizacji swej działalności wychowawczej, jak i przez tych, którzy twórczą pracą pragnęliby przyczynić się do dzieła biologicznej odbudowy narodu, wyniszczonego dziejowymi klęskami i przemocą barbarzyńców.

REDAKCJA

„Roczników Kultury Fizycznej"

PRZED XI OGÓLNYM ZLOTEM SOKOŁÓW W PRADZE

XI Ogólny Zlot Sokołów w PRADZE rozpoczynający się 17 czerwca br. ściągnął na siebie zasłużoną uwagę całego świata.

Będzie to jedna z największych imprez wychowania fizycznego jaką kiedykolwiek zorganizowano.



Na wstępie musimy sobie zdać sprawę z tego czym jest Sokolstwo dla CZECHOSŁOWACJI.

Sokolstwo czechosłowackie, założone 1862 roku przez filozofa i uczonego dr M. TYRSZA, jest niewątpliwie jedną z najstarszych organizacji wychowania fizycznego, jest również organizacją najbardziej popularną.

Sokół skupia w swych szeregach co dziesiątego człowieka, obejmując ćwiczeniami około 25% ogółu ludności.

Sokolstwo czeskie ma olbrzymie zasługi dla narodu i państwa, nic też dziwnego, że naród powierzył mu obecnie kierowanie całym wychowaniem fizycznym.

Organizacja ta w pełni na to zasługuje, bowiem skupiła w sobie najbardziej postępowe elementy owiane ideą demokracji ludowej.

W tegorocznym zatem zlocie pod sztandarami Sokoła wystąpi cały zjednoczony naród.

Zlot będzie trwał od 17 czerwca do 9 lipca.

Oblicza się, że w zlocie weźmie udział 120 000 zawodników i 200 000 gości i osób towarzyszących.

Jako główne imprezy zlotu należy wymienić:

Zlot dzieci przy udziale około 120 000 chłopców i dziewcząt w wieku od 6—14 lat: 19—20 czerwca: wystąpienia publiczne, gry, defilada.

Zlot młodzieży sokolskiej przy udziale około 80 000 młodzieży męskiej i żeńskiej w wieku od 14 — 18 lat: 27 — 29 czerwca: ćwiczenia publiczne, gry, obozowanie, zawody i defilada.

Zlot dorosłych przy udziale około 85 000 mężczyzn i kobiet w dn. 1 — 6 lipca: wspólne ćwiczenia 17 000 mężczyzn, 28 000 kobiet, oddzielne ćwiczenia gości z zagranicy.

7 lipca: Ćwiczenia armii czechosłowackiej.

Na zlot przybędzie wiele delegacji zagranicznych. Zespół sportowców i gimnastyków Związku Radzieckiego w liczbie 1 200 osób, 300 osób z Bułgarii, 500 z Triestu, 400 ze Szwecji, a następnie liczne delegacje z Finlandii, Ameryki, Belgii i Francji.

Polska ekipa liczyć będzie 800 członków, i wystąpi w pokazach gimnastycznych i tańcach narodowych. W skład ekipy naszej wchodzą zespoły robotnicze i studenci z Akademii Wychowania Fizycznego i Studiów WF. Całością przygotowań z ramienia Głównego Urzędu Kultury Fizycznej kieruje naczelnik Zygmunt Nawrocki.

A. B.

Mgr ŁUCJAN LANGE

DZIAŁ PRAKTYCZNY

NAUKA PŁYWANIA W SZKOLE*

Referat mój opracowałem opierając się na aktualnym projekcie programu nauki w 8-letniej szkole podstawowej, wydanym przez Ministerstwo Oświaty w 1947 r. Postaram się dać jak najwięcej wskazówek praktycznych, ograniczając rozważania teoretyczne do minimum. Z zabaw i ćwiczeń, wymaganych programem, tylko niektóre, głównie trudniejsze, omówię i objaśnię szerzej, uzupełniając je wskazówkami metodycznymi, gdyż w ten sposób, sądzę, odniesiecie Państwo największą korzyść z mego referatu.

W związku z wydrukowanym programem pozwolę sobie na samym wstępie rzucić kilka uwag krytycznych, które może znajdą szerszy oddźwięk w dyskusji; a ponieważ program jest jako projekt jeszcze tymczasowy, więc może nasza dyskusja wpłynie w pewnym stopniu na ewent. zmianę przy ustalaniu programu ostatecznego przez czynniki miarodajne.

Jak wiadomo, program przewiduje nauczanie wyłącznie stylu klasycznego, tzw. żabki, co moim zdaniem jest ogromną krzywdą dla młodzieży, specjalnie miejskiej, marzącej o tym, aby kiedyś należeć do elity sportu pływackiego. Stylem najszybszym natomiast, a więc par excellence sportowym, jest crawl i aby dojść w crawlu do dobrych i rekordowych wyników, trzeba naukę rozpocząć od najwcześniejszej młodości, gdyż rozpoczęcie nauki crawla w późniejszym wieku (po 12 roku życia) tylko wyjątkowo daje dobre wyniki. Toteż jest m. in. jedna z głównych przyczyn, że nasze rekordy pływackie są tak kompromitująco słabe — np. niektóre światowe rekordy kobiece leżą w granicach naszych męskich. Jeśli chodzi o nastawienie samej młodzieży do tej kwestii, to chłopcy — specjalnie mieszkający w miastach, gdzie mają możność oglądania zawodników na zawodach oraz treningach, wprost rwą się do crawla, jako stylu naturalnego i szybkiego. Poza tym sprawa przydatności crawla i żabki w ratownictwie nie jest bynajmniej rozstrzygnięta na korzyść żabki. Mój punkt widzenia w sprawie nauczania w szkole crawla czy żabki streszczę na zasadzie długoletniej praktyki w następujących słowach: kto pływa crawlem, ten bardzo szybko (w 2—3 lekcjach) nauczy się żabki; natomiast kto już latami pływał żabką, głównie chodzi tutaj o osoby dorosłe, ten właściwie już nigdy nie nauczy się dobrze tzn. szybko i wytrwale pływać crawlem. Należałoby więc w szkole rozpocząć naukę pływania

* Referat wygłoszony na konferencji nauczycielskiej K. O. S. Poznań, dnia 20. IV. 1948 r.

od crawla a nie od żabki. Zresztą spór crawl czy żabka trwa już od wielu lat i na pewno potrwa jeszcze długie lata, gdyż obie strony mają ważkie argumenty pro i contra, które bezstronny fachowiec musi uznać. W związku z tym muszę jednak podkreślić, że dla szkoły i społeczeństwa sprawa ta nie jest istotna; ważne jest jedynie, aby w ogóle młodzież uczyć pływać.

Obecnie przejdę do omówienia niektórych zagadnień programowych. Jeśli chodzi o liczebność grupy, którą możemy każdorazowo uczyć, to jasne jest, że im mniejsza grupa, tym lepsze wyniki. Wydaje mi się jednakże, iż „programowe" maksymalne ograniczenie zespołu do 12 uczniów jest ze względów praktycznych niepożądane; tak nieliczną grupę uzyska nauczyciel przeważnie tylko na koszt czasu przeznaczonego dla danej grupy. Należy przecież brać także pod uwagę, że nieraz nauczyciel dysponuje optymalnymi warunkami, tzn. ma cały basen (letni wzgl. zimowy) do swojej wyłącznej dyspozycji oraz pomoc starszych uczniów, którzy są doświadczonymi pływakami, a nieraz nawet przodownikami czy instruktorami pływackimi.

Jako uzupełnienie środków bezpieczeństwa wymienię jeszcze poza odliczeniem na początku i końcu lekcji także kilkakrotnie w czasie lekcji. Dobrze jest też, kazać uczniom dobrać się dwójkami czy trójkami, które w ciągu całej lekcji wspólnie bawią się i ćwiczą, pilnując się wzajemnie. Ponieważ w wodzie wzrost i waga nie odgrywają takiej roli jak na sali czy boisku, można uczniom przy doborze pozostawić zupełną swobodę. Zaznaczam jednak, że to jest tylko dodatkowy środek bezpieczeństwa, bo w zapale zabawy chłopcy są gotowi zapomnieć o całym świecie.

O innych postulatach technicznych nie będę mówił, gdyż program w rozdziale pt. „Wskazówki metodyczne" jasno i dosyć obszernie te sprawy omawia.

Poważne zastrzeżenia jednakże muszą budzić zalecane w programie przyrządy pomocnicze w postaci pływaków z sitowia, pęcherzy i wędki. Nie mówiąc już o momencie niebezpieczeństwa (wiązka sitowia może rozwiązać się lub z pęcherza wyjdzie powietrze przez uderzenie o gałąź lub t. p.), to przecież taka nauka jest antytezą nowoczesnej naturalnej metody nauczania, którą stosujemy w każdym sporcie. Przecież nie można cofać się o kilkadziesiąt lat wstecz i uczyć metodą, którą Bogu dzięki zaniechano już dawno jako najzupełniej sztuczną i nieracjonalną. Można jeszcze tolerować suche pływanie, lecz i to w bardzo małych dawkach, gdyż w przeciwnym razie uczeń przyzwyczai się do sztywnych ruchów, które są w pływaniu największym i w dodatku bardzo trudnym do wykorzenienia błędem. W związku z tym już tutaj podkreślam, że należy stale dbać o to, aby młodzież nie napinała mięśni głównie kończyn górnych i pasa barkowego; dobrze jest skontrolować to za pomocą dotyku lub w inny sposób.

Przechodząc obecnie do programu dla poszczególnych klas, mamy w kl. I i II wyłącznie zabawy, oswajające z wodą, które nie wymagają poza pilnowaniem porządku i bezpieczeństwa wię-

kszego fachowego przygotowania nauczyciela. Młodzież sama bawi się i nie należy jej krępować nadmierną dyscypliną. Od kl. III młodzież zaczyna już systematyczną naukę pływania. Gry i zabawy stopniowo idą na drugi plan i poświęcamy im coraz mniej czasu. Musimy już teraz przyzwyczaić młodzież do otwierania oczu we wodzie oraz do miękkich ruchów, które jak już wspomniałem są podstawą swobodnego pływania.

Każda lekcja powinna już teraz zawierać następujące elementy, albo w formie zabawy lub też ścisłej:

1. Oswojenie z wodą (otwarte oczy, rozluźnione mięśnie)
2. Prawidłowe leżenie w wodzie (pozycja głowy, lędźwi itd.)
3. Ćwiczenia oddechu
4. „ rąk
5. „ nóg
6. Koordynacja (ruchy rąk, nóg i głowy)
7. Nurkowanie
8. Ratownictwo (stopniowane ćwiczenia przygotowawcze)
9. Skoki (przede wszystkim utylitarne a później sportowe)
10. Ćwiczenia dodatkowe (ożywiające, gry i zabawy z piłką jako przygotowanie do piłki wodnej, ćwiczenia orientacyjne, nauka stylów itd.).

Kolejność ćwiczeń dostosowujemy raczej do warunków (miejsce, pogoda, zajęcia poprzednie itd.), oczywiście przestrzegając ogólnie znanych zasad, obowiązujących przy racjonalnym prowadzeniu ćwiczeń cielesnych.

Omówię teraz niektóre ćwiczenia, głównie z punktu widzenia praktycznego. Ogólnie stosowanym i podstawowym ćwiczeniem jest tzw. strzałka; ćwiczenie to można wykonać w bardzo licznych odmianach w różnym stopniu trudności. Tutaj wspomnę tylko przykładowo o sposobie, który bardzo dobrze przygotowuje do miękkości ruchów: po słabym odbiciu od ściany (silne odbicie już od samego początku powoduje szkodliwe napięcie mięśni, usztywniając ciało) wolno „kładziemy" się — a nie „rzucamy" się na wodę. Ręce nie są wyprostowane, lecz lekko ugięte w stawach łokciowych. Dla kontroli, czy stawy nadgarstkowe nie są napięte, każemy przy rozstawionych palcach wolno krążyć dłońmi. Celem uzyskania rozluźnienia zwykle napiętych mięśni szyi uczniowie wolno opuszczają i podnoszą głowę. Sposób wykonania strzałki tego rodzaju daje nauczycielowi bardzo jasny obraz oswojenia ucznia z wodą oraz rozluźnienia mięsni.

Jeśli chodzi o stosowanie ogólnie znanych i popularnych zabaw, to należy pamiętać o tym, żeby nie nadużywać ich, gdyż nie budzą one specjalnie u młodzieży starszej zbyt wielkiego zainteresowania, a poza tym wartość ich maleje proporcjonalnie do uzyskanego stopnia oswojenia z wodą; z tego wynika, że ze starszymi uczniami należy przerabiać ćwiczenia głównie w formie ścisłej, oczywiście uwzględniając zasadę stopniowania. Zabawy i gry, naturalnie w formie trudniejszej, damy tylko dla urozmaicenia lekcji. Dużym natomiast zainteresowaniem cieszą się wszelkie zabawy

z piłką. Ponieważ jednakże specjalne piłki wodne są bardzo kosztowne, można ostatecznie używać do tego celu zwyczajnych piłek do gier boiskowych; należy je tylko poprzednio natłuścić, a po użyciu dobrze wysuszyć naturalnie nie na gorącym piecu, gdyż w przeciwnym wypadku szybko zniszczą się. Duże piłki gumowe, których używa się na lekcjach gimnastyki dziewcząt również zupełnie dobrze nadają się dla naszych celów.

Jednym z najlepszych i najważniejszych ćwiczeń przygotowawczych do ratownictwa jest nurkowanie we wszystkich swych formach. Od samego początku musimy wymagać orientacji w wodzie, tzn. nie kłaść nacisku na przepłynięcie pod wodą na ślepo jak największej przestrzeni, lecz uczeń musi zawsze wykonać pewne polecenie. Zadania te stopniujemy pod względem trudności np. od zwyczajnych zwrotów pod wodą do wyszukania i wydobycia różnych przedmiotów. Przy ćwiczeniach w nurkowaniu należy specjalnie pamiętać o środkach bezpieczeństwa; trudniejsze formy stosować najlepiej pojedyńczo, tzn. następny nurkuje dopiero wówczas, gdy poprzedni wyszedł na powierzchnię.

Dużą wartość pod każdym względem posiadają skoki; lecz również tutaj musimy stosować w pierwszym rzędzie formy utylitarne, tzn. potrzebne w ratownictwie — np. szybkie dostanie się z brzegu, mostu, łodzi czy nawet statku do tonącego człowieka czy jakiego wartościowego przedmiotu. Także tutaj należy pamiętać o wystarczających środkach bezpieczeństwa; np. przy skokach z trampoliny czy wieży trzeba uważać, aby jeden na drugiego nie skoczył.

Jeśli chodzi o naukę żabki i innych stylów, to musimy wbrew zaleceniom programu ograniczyć pływanie tzw. pieskiem do minimum czyli do form wyłącznie zabawowych w najniższych klasach, gdyż największą biedę z nauczaniem jakiegokolwiek stylu ma instruktor zawsze z tymi, którzy pływali dłuższy czas „pieskiem", będącym stylem naturalnym dla psa, a nie dla człowieka.

Osobiście jestem też zdania, że należy od razu uczyć żabki krytej, tzn. z wydechem w wodzie; metoda ta może opóźnia troszkę naukę, lecz później z nawiązką wyrównuje rzekomą stratę czasu, gdyż uczniowie bardzo łatwo dadzą sobie radę z naturalnymi warunkami wodnymi, które są trudniejsze niż w pływalni np. fale od wiatru i motorówek; te ostatnie są nieraz bardzo niebezpieczne, gdyż powstają przy zwrotach łodzi zupełnie nagle i zaskakują pływającego.

Jak już wspominałem, ćwiczenia w ratownictwie odgrywają dużą rolę; możemy je jednakże przeprowadzić dopiero z taką młodzieżą, która pływa kilkoma stylami, a przynajmniej jednym piersiowym i jednym grzbietowym, nie mówiąc już o doskonałym opanowaniu nurkowania. Ratownictwo wodne stoi u nas niestety jeszcze na bardzo niskim poziomie, i tylko nieliczne jednostki opanowały tę trudną a jakże szlachetną sztukę. Miejmy jednak nadzieję, że za kilka lat już dziesiątki i setki naszej młodzieży będą się mogły popisywać naprawdę sztuką ratowania tonących. Wówczas miną bezpowrotnie czasy, w których tysiące nieraz bardzo

wartościowych obywateli ginęło rok rocznie w nurtach zdradliwej wody, często w obecności tłumu, wśród którego może znajdzie się kilku pływaków, lecz ani jednego ratownika. Trudno zaś wymagać od ludzi, aby stali się samobójcami.

Na zakończenie podam jeszcze kilka uwag higienicznych, które uzupełnią programowe wskazówki. Młodzież nie powinna nigdy wchodzić do wody zgrzana; w danym przypadku lepiej poczekać w szatni (w chłodne dni) lub na słońcu, aż ciało ochłodnie, choćby to miało stać się na koszt czasu przeznaczonego na naukę pływania. Gdy zauważymy w czasie lekcji tzw. gęsią skórkę lub sine wargi, powinien dany uczeń czy uczennica natychmiast wyjść z wody. Przy skokach i nurkowaniu zwracać uwagę na tych uczniów, którzy chorują na uszy czy serce. W ogóle we wszystkich przypadkach patologicznych winien lekarz zadecydować, czy dany uczeń w ogóle może wchodzić do wody. Jeśli to nie jest wskazane, to raczej nie pozwolić w ogóle pływać, a przynajmniej nie w grupie, gdyż nawet przesadna ostrożność jest tutaj na miejscu.

Piśmiennictwo

1. St. Retinger, **Nauka pływania na wodach otwartych.** Podręcznik dla wszystkich. Kraków, 1948
2. R. Roszko, Uczmy się pływać i trenować. Warszawa, 1948
3. K. Pietkiewicz, **Nauka pływania.** Podręcznik metodyczny dla nauczycieli, uczniów i samouków. Warszawa, 1938
4. Zaleski — Semadeni, **Pływanie.** Lwów, 1928
5. G. Pucki, **Nauka pływania crawlem,** 1924
6. W. Zarzycki, **Nauka pływania,** 1923
7. K. Wiessner, **Natürlicher Schwimmunterricht,** Wien 1939
8. G. L. Rappel, **Das neue Kraulbuch.** Wien, 1939
9. Dr A. Keck, **Wasserrettung.**

ROMAN ROSZKO

UCZMY PŁYWAĆ

Każdy obywatel naszego kraju powinien umieć pływać! Oto hasło rzucone przez dyrektora Głównego Urzędu Kultury Fizycznej i Sportu inż. Kuchara. Zgodnie z tym hasłem GUKF, a wraz z nim całe społeczeństwo inicjuje akcję masowego nauczania pływania.

Za przeprowadzeniem akcji masowego nauczania pływania przemawiają względy natury higienicznej, zdrowotnej, społecznej, sportowej i obronnej. Weźmy pod uwagę chociażby taką rzecz, jak zapobieganie śmiertelnym wypadkom spowodowanym przez utonięcie, które są wynikiem braku umiejętności pływania. W związku z tym powstaje szereg zagadnień natury organizacyjnej oraz zagadnienie opracowania racjonalnej metody nauczania, przystosowanej do naszych warunków terenowych i potrzeb, a przeznaczonej przede wszystkim dla tych, którzy nie umieją pływać. Musimy bowiem zdawać sobie sprawę z tego, że olbrzymia większość ludzi w naszym kraju nie umie pływać, że większość naszych miejscowości, zwłaszcza te, które nie leżą nad wodą, nie posiadają kąpielisk czy basenów pływackich, w których by można prowadzić naukę pływania. Ponieważ rozbudowa urządzeń pływackich jest kwestią dalekiej przyszłości, należałoby zatem wykorzystać i doprowadzić do stanu używalności te urządzenia, które już istnieją. Prócz tego należy odpowiednio przygotować kadry instruktorskie.

Krótki okres czasu przeznaczony na naukę pływania, stan pogody, wiek, sprawność oraz masowy charakter nauczania, powodują, że rozpoczynanie nauki pływania od pływania stylowego (crawl, żabka) w większości wypadków mija się z celem i nie przynosi pożądanych rezultatów. Opanowanie techniki pływania stylowego wymaga dużego nakładu pracy i sporo czasu, tak ze strony ucznia, jak i instruktora. Z tych więc względów należy dążyć do tego, by nauczyć początkującego chociażby utrzymywania się i poruszania się w wodzie przy pomocy najprostszych ruchów. Ma to duże znaczenie psychologiczne dla nowicjusza, który potem łatwiej może opanować udoskonalone style pływania. W tym celu posługujemy się tzw. pływaniem prymitywnym, które uczeń szybko przyswaja. Pływanie prymitywne uwzględnia najprostsze ruchy na przemian stronne ramion i nóg w pozycji leżącej przodem (na piersiach) i w pozycji leżącej tyłem (na grzbiecie). Prócz tego do zakresu materiału ćwiczebnego wplata się zabawy w wodzie oraz najprostsze skoki do wody na nogi i na glowę.

Program nauki pływania dla nie umiejących pływać zawarty w ramach 10 — 15 lekcji obejmie:

1. Podstawowe ćwiczenia pływackie.
2. Prymitywne pływanie na piersiach.
3. Prymitywne pływanie na grzbiecie.
4. Zabawy w wodzie oraz skoki do wody.

Celem prowadzenia pracy w sposób zorganizowany i planowy wprowadza się schemat lekcji pływania, którym powinien posługiwać się każdy instruktor w swojej pracy. Lekcję pływania dzielimy na trzy części:

I. Część przygotowawcza.
II. „ główna.
III. „ końcowa.

Część przygotowawczą i końcową przeprowadza się na lądzie. W skład części przygotowawczej wchodzą: zbiórki, odliczenia, rozbieranie się, krótkie omówienie treści ćwiczeń części głównej, ćwiczenia poszczególnych elementów ruchu, pokaz ćwiczeń przez instruktora.

Część główna składa się z ćwiczeń oswajających, przygotowawczych oraz właściwego pływania.

Część końcowa obejmuje: wyjście z wody, zbiórki, sprawdzenie ilości ćwiczących, wycieranie się, ubieranie się względnie krótkie omówienie lekcji.

Podany schemat lekcji nie jest czymś stałym i może ulegać odpowiednim zmianom w zależności od takich warunków jak np. warunki terenowe, wiek ćwiczących, pogoda itp.

Na lekcję należy przeznaczyć około 60 minut czasu, z czego na ćwiczenia w wodzie powinno przypadać od 15 — 35 minut. Każda lekcja winna mieć określony cel. Na jednego instruktora powinno przypadać około 15 uczniów. Instruktor winien przestrzegać, by na lekcji panował porządek i karność, gdyż na jego barki spada odpowiedzialność za życie uczniów. Ćwiczących ustawiać tak, by mieli swobodę ruchów, zaś prowadzący miał wszystkich na oku. Z nieumiejącymi pływać prowadzić naukę pływania w wodzie płytkiej i w miarę postępów w nauce przechodzić stopniowo do ćwiczeń w wodzie coraz głębszej. Skoro tylko uczeń może swobodnie poruszać się w wodzie głębszej przejść do pływania w wodzie głębokiej. Bardzo często uczeń boi się przejść do pływania w wodzie głębokiej, mimo, że daje sobie radę w wodzie płytkiej. Wówczas łagodna i zdecydowana zachęta i ochrona ze strony instruktora przyczynia się do przezwyciężenia obawy przed głębokością wody u ucznia.

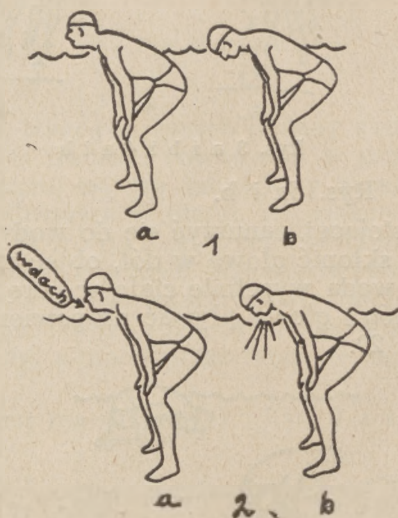
Przed rozpoczęciem lekcji w wodzie instruktor powinien krótko i jasno omówić cel i znaczenia danego ruchu czy ćwiczenia, najlepiej pokazać go w wodzie, tak by uczniowie zdawali sobie sprawę z tego co mają wykonywać.

W czasie nauki można używać do pomocy najprostszych przyborów jak dętki, pęki sitowia, deski, woreczki płócienne, pasy z puszek od konserw itp., które w znacznym stopniu ułatwiają utrzymywania się na wodzie, zwłaszcza uczniom mniej sprawnym. Lekcje pływania prowadzić możliwie codziennie, a przynajmniej

3 razy na tydzień. Prócz tego powinni uczniowie ćwiczyć sami w dni pozostałe. Dążyć do tego, by uczeń już od pierwszej lekcji począwszy próbował pływać. Pamiętać należy o zasadzie, że poszczególne ćwiczenia przerabiane w wodzie są tylko środkiem pomocniczym, a nie celem dla siebie. Dlatego też należy dać uczniowi możność i czas na samodzielne ćwiczenia i pływanie. Uczeń musi pamiętać o tym, że tylko własną pracą, naturalnie pod kierunkiem instruktora, zdobędzie umiejętność pływania.

Podstawowe ćwiczenia pływackie

1. W postawie stojącej, twarzą do brzegu, w wodzie sięgającej do pasa, zanurzyć się po barki, ramiona swobodnie opuścić w dół, zanurzać kilkakrotnie twarz i głowę do wody z wytrzymaniem, licząc do 5, 10, 15. Rys. 1a i b.



Rys. 1 a i b i 2 a i b

2. „Bulgotanie". Rys. 2a i b.

W postawie jak wyżej, wykonać wdech i następnie dmuchać na powierzchnię wody otwartymi ustami, tak, by woda bulgotała koło twarzy i uszu.

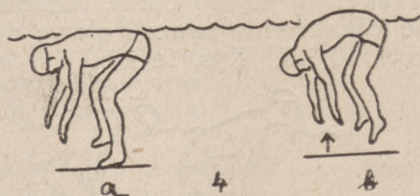
3. W postawie jak wyżej, zanurzyć głowę do wody, otworzyć oczy i patrzeć na dno, oglądać palce swoje, współtowarzysza itp.

4. W postawie jak wyżej, zanurzać się do wody i wynurzać z powrotem. Wykonywać to rytmicznie, kilka razy po sobie. Nad wodą robić wdech, zaś w wodzie wydech, szeroko otwartymi ustami i długim strumieniem. Rys. 3a i b.

5. Zapoznanie się z wyporem wody. Rys. 4a i b.

W postawie stojącej, wykonać wdech i pochylając się w przód starać się dotknąć rękami dna. Okaże się, że woda nie pozwoli na to i wypychać będzie ciało w górę.

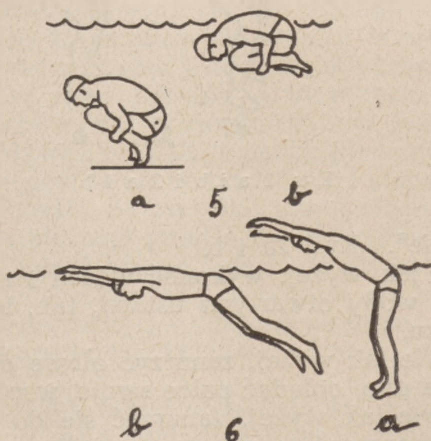




Rys. 3 a i b i 4 a i b

6. „Pływak". Rys. 5a i b.

W postawie stojącej, zanurzyć się do wody, starając się zrobić przysiad na dnie, skłonić głowę w dół, objąć ramionami skurczone nogi i czekać aż woda wypchnie ciało w górę. Nie zmieniając położenia ramion, nóg i głowy pływać na powierzchni wody i liczyć powoli do 10, 15, 20.



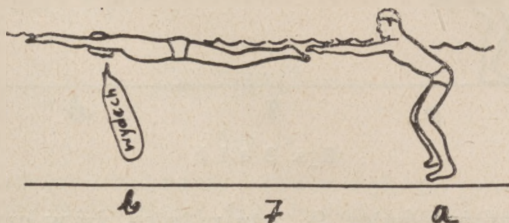
Rys. 5 a i b i 6 a i b

7. „Leżenie przodem". Rys. 6a i b.

W postawie stojącej, położyć ramiona w wodzie na szerokość barków, pomiędzy tak pływające ramiona zanurzyć głowę i tracąc powoli równowagę w przód, położyć tułów na powierzchni wody.

Nóg nie podnosić do góry. Nogi zwisają w dół i stopy mogą lekko dotykać dna. Nie podnosić głowy i rąk z wody. Leżeć możliwie swobodnie i bezwładnie. Oczy otwierać.

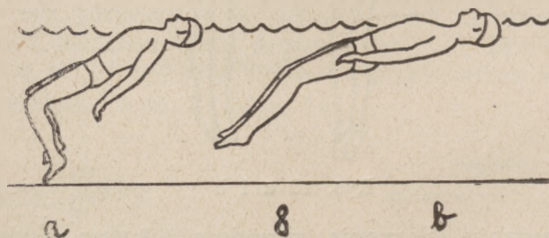
8. „Ślizganie się". Rys. 7a i b.



Rys. 7 a i b

Przyjąć pozycję leżącą w sposób podany pod 7, z tą tylko różnicą, że w momencie tracenia równowagi w przód odpychamy się lekko nogami (stopami) od dna lub ściany basenu, nadając w ten sposób ciału ruch ślizgowy w przód. W wodzie leżeć bezwładnie, nie napinać mięśni. Skoro ruch do przodu skończy się, opuścić nogi w dół i stanąć na dnie. W czasie ślizgania wykonywać długi i nieprzerwany wydech. Przez zwiększanie siły odbicia nogami zwiększać długość poślizgu. Poślizg rozpoczynać zawsze od ułożenia ciała na powierzchni wody, a nigdy przez rzucanie się na wodę.

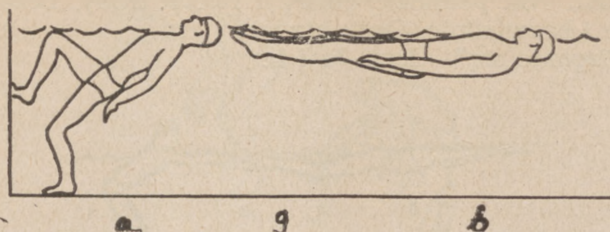
9. Leżenie tyłem (na grzbiecie). Rys. 8 a i b.



Rys. 8 a i b

W postawie stojącej, wyginając się w lędźwiach i wypinając brzuch do przodu, przeginać się w tył, aż do ułożenia potylicy w wodzie. W ten sposób starać się swobodnie położyć w wodzie, utrzymując twarz nad wodą. Ramiona ułożyć z boków ciała. Oczy mieć otwarte, patrzeć w niebo. Swobodnie oddychać. Nie napinać mięśni. Leżeć swobodnie i bezwładnie. Mieć uczucie, że woda sama unosi ciało na powierzchni. Unikać pozycji siedzącej.

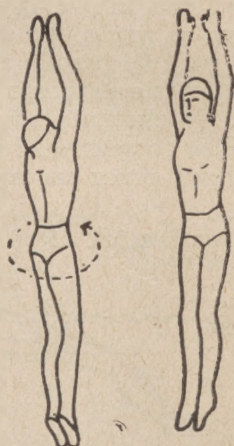
10. „Ślizganie się" w leżeniu tyłem. Rys. 9a i b.



Rys. 9 a i b

Wykonywać jak ćwicz. 9., z tą różnicą, że w czasie układania tułowia i głowy odpychać się od dna lub ściany, by w ten sposób nadać ciału odpowiednią szybkość do przodu. Początkowo układać ramiona wzdłuż tułowia, później zaś, w miarę nabywania wprawy, wyciągać je poza głowę, trzymając dłonie zwrócone w górę.

11. „Przekręcanie się". Rys. 10a i b.



Rys. 10 a i b

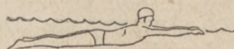
Po opanowaniu ślizgania przodem i tyłem ćwiczyć obroty wzdłuż długiej osi ciała. Obracać się z pozycji przodem do pozycji tyłem i odwrotnie. Ruchy te wykonywać wpierw w miejscu, później w czasie ślizgania się. Pamiętać o zachowaniu prawidłowej postawy.

Powyższe ćwiczenia należy wykonywać na każdej lekcji pływania. Stale je powtarzać i doskonalić, gdyż przyczyniają się one w dużej mierze do oswojenia się z wodą i do poznania takich zasad jak pływalność ciała, wypór wody, pozycja leżąca oraz oddychanie. O ważności tych ćwiczeń świadczy między innymi to, że najlepsi mistrzowie w pływaniu stale je powtarzają.

Pływanie prymitywne na piersiach

Ten sposób pływania zbliżony jest do kraula na piersiach, z tą różnicą, że ramiona stale pracują w wodzie i głowę trzyma się nad powierzchnią wody. Podobny on jest również do pływania „po piasku".

Pozycja ciała. Rys. 11.



Rys. 11

Ciało układamy swobodnie i równolegle do powierzchni wody. Głowę trzymamy podniesioną, tak, że twarz znajduje się nad wodą, zaś broda dotyka wody.

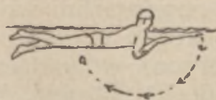
Ruchy nóg. Rys. 12.



Rys. 12

Nogami poruszamy na przemian w górę i w dół, naciskając nimi na wodę. Ruchy wykonujemy całą nogą począwszy od stawu biodrowego, trzymając ją prostą, lecz rozluźnioną w kolanie i w kostce. Nogi rozchylamy na odległość 30 — 40 cm, przy czym kolana poruszają się tuż przy sobie. Przy naciskaniu nogą w dół, przez rozluźnienie jej w kolanie i na skutek oporu, jaki woda stawia, następuje lekkie ugięcie, zaś przy ruchu powrotnym w górę noga nieco się prostuje naciskając z większą siłą. Unikamy podnoszenia nogi z wody i uderzenia nogą z góry o wodę. Staramy się ruchy wykonywać bez przerwy i w odpowiednim tempie. Pamiętamy o tym, że ruch nóg nie tylko posuwa ciało do przodu, lecz także przyczynia się do utrzymania ciała na powierzchni wody.

Ruchy ramion. Rys. 13. Rys. 14.



Rys. 13



Rys. 14

Ramionami pracujemy przez cały czas w wodzie i poruszamy nimi na przemian, tzn. kiedy lewe ramię wyprostowane naciska wodę w tył i w dół, to w tym samym czasie prawe ramię ugięte w łokciu wysuwamy w przód. Następnie bez jakiejkolwiek przerwy role zmieniają się, tzn. prawe ramię ciągnie, zaś lewe ramię wysuwa się w przód. Ramię, wyprostowane w przód i znajdujące się na linii swojego barku, opuszcza się pionowo w dół i w tył

w kierunku biodra i uda. Pamiętać musimy o tym, że nacisk na wodę wyczuwamy na przedramieniu i na dłoni. Skoro dłoń dotknie przedniej powierzchni uda, uginamy ramię w łokciu i przesuwamy najkrótszą drogą rękę i przedramię w górę i do przodu. Ruchy te wykonujemy powoli, spokojnie i bez przerwy.

Oddychanie.

Sposób oddychania jest prosty i łatwy, gdyż usta i nos są stale nad wodą. Wdech i wydech staramy się uzgodnić z ruchami ramion, tj., w tym sensie, że na każde dwa pociągnięcia ramion wypada wdech i na drugie dwa wydech.

Koordynacja ruchów nóg i ramion.

Połączenie ruchów nóg z ruchami ramion i oddychaniem jest rzeczą łatwą. Chodzić tu będzie głównie o to, by te wszystkie ruchy odbywały się w pewnym zgodnym rytmie. Każdy uczeń określa sam sobie rytm ruchów.

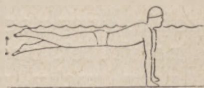
Ćwiczenia

Pozycja ciała.

1. Ślizganie się w pozycji na piersiach z wydechem.

Zwracać uwagę na ułożenie głowy, ramion, tułowia. Wykonywać je na każdej lekcji. Daje ono ćwiczącemu pojęcie o równowadze ciała w wodzie.

Ruchy nóg. Rys. 15.



Rys. 15

1. W podporze na dnie lub z oparciem o ścianę, ruchy nóg z głową nad wodą. Nie zapominać o swobodnym oddychaniu.
2. W ślizganiu się z głową zanurzoną, ruchy nóg.

Początkowo zwracać uwagę na takie wykonywanie ruchów, by można było łatwo utrzymać nogi blisko powierzchni wody. Nie nadużywać siły nóg. Ruchy muszą być spokojne i wolne.

3. Pływanie ruchami nóg z głową zanurzoną w wodzie.
4. Pływanie ruchami nóg z pomocą, (deski, sitowie, kawałki drzewa) z głową nad wodą.

Ruchy ramion. Rys. 16.



Rys. 16

1. W postawie stojącej, pochylonej nieco w przód, ruchy ramion w wodzie, z głową podniesioną: a) tylko jednym ramieniem (lewym, prawym), b) oburącz na przemian.

2. To samo z głową zanurzoną w wodzie.

3. Ruchy ramion w ślizganiu z głową w wodzie.

4. Ruchy ramion w ślizganiu z głową nad wodą.

W powyższych ćwiczeniach zwrócić uwagę na spokojne i ciągłe ruchy ramion.

Koordynacja.

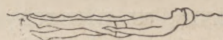
1. Łączenie ruchów nóg i ramion w pozycji leżącej z głową zanurzoną.

2. Łączenie ruchów nóg i ramion w pływaniu z głową nad wodą.

Już od pierwszej lekcji dążyć do łączenia ruchów nóg i ramion, przy czym nie zwracać uwagi na dokładność ruchów. Technikę ruchów doskonali się stopniowo. Chodzi nam o to by już od pierwszej lekcji starać się pływać całością ruchów. Poszczególne ćwiczenia ruchów nóg czy ramion są tylko środkiem pomocniczym w opanowywaniu tych ruchów. Np. uczeń pływa mając stale ramiona i nogi zgięte. Początkowo nie zwraca się na to uwagi. W miarę doskonalenia ruchów i nabywania wprawy w utrzymywaniu się na wodzie dąży się do poprawiania błędów w ruchach nóg czy ramion. W miarę dalszego pływania łatwiej będzie zwracać uwagę na poprawność ruchu.

Pływanie prymitywne na grzbiecie

1. Pozycja ciała. Rys. 17.



Rys. 17

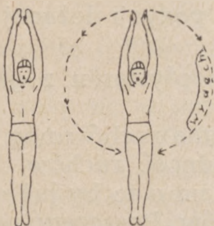
Z chwilą rozpoczynania pływania na grzbiecie przybieramy pozycję ślizgową, przy czym ramiona układamy wzdłuż ciała. Ciało układamy równolegle do powierzchni wody starając się leżeć zupełnie swobodnie.

2. Ruchy nóg.

Nogami wykonujemy ruchy podobnie jak w crawlu na grzbiecie, poruszając nimi na przemian tzn., że gdy lewa noga naciska na wodę w dół, to równocześnie prawa noga naciska w górę. Ruch nóg jest ciągły i rytmiczny. Nogi trzymamy wyprostowane, kolana przechodzą tuż koło siebie. Rozluźniamy je w kolanach i w kostkach. Nogi rozchylamy mniej więcej na odległość 30—40 cm od

siebie. Nogami pracujemy przez cały czas w wodzie, unikając podnoszenia ich z wody w górę. Wykonując ruchy nogą rozluźnioną uginamy ją nieco w kolanie przy ruchu w dół, zaś akcentujemy prostowanie nogi przy ruchu w górę. Ruchy staramy się wykonywać zupełnie swobodnie i powoli. W miarę doskonalenia i wyczucia ruchu zwiększa się szybkość posuwania się ciała. Ramiona, w czasie pracy nogami, układamy wzdłuż tułowia.

3. Ruchy ramion. Rys. 18 a i b. Rys. 19.



Rys. 18 a i b



Rys. 19

Ruchy ramion wykonujemy symetrycznie, tzn., że oba ramiona wykonują w tym samym czasie te same ruchy. Cały ruch wykonuje się w wodzie. Ruch ramion składa się z ruchów przygotowawczych i właściwego pociągnięcia. Przy ruchach przygotowawczych przenosimy ramiona, z położenia wyjściowego przy tułowiu, zupełnie rozluźnione wzdłuż boków ciała, uginając je we wszystkich stawach, w górę poza głowę. W tym położeniu ramiona są wyprostowane i zwrócone dłońmi w górę. Rozpoczynając pociągnięcie skręcamy wpierw dłonie na zewnątrz i naciskając nimi na wodę przenosimy łukiem bocznym, w płaszczyźnie równoległej do powierzchni wody, aż do boków ciała. W czasie pociągnięcia staramy się wyczuwać opór wody na dłoniach. Ruch pociągnięcia wykonujemy z odpowiednim przyspieszeniem, które jest największe w momencie, kiedy ramiona znajdują się w położeniu prostopadłym w stosunku do tułowia. Pociągnięcie ramionami bardzo wyraźnie nadaje ciału odpowiedni ruch do przodu. Z chwilą, kiedy dłonie dotkną bocznej powierzchni uda następuje krótka pauza, po czym ruch przygotowawczy na nowo rozpoczyna się.

4. Oddychanie.

Ze względu na to, że twarz znajduje się stale nad wodą, oddychanie w tym sposobie pływania nie nastręcza wielkich trudności. Staramy się robić wdech w czasie przesuwania ramion w górę, zaś wydech akcentujemy w momencie wykonywania pociągnięcia.

5. Koordynacja ruchów ramion i nóg. Rys. 20.



Rys. 20

W tym sposobie pływania koordynacja ruchów jest bardzo prosta i wygodna. Poruszamy nogami bez przerwy w tempie dla nas najdogodniejszym i w międzyczasie wykonujemy ruchy ramionami. Nie zapominać o oddychaniu. Staramy się pływać wolno, spokojnie i zapominamy o szybkości, gdyż celem naszym jest opanowanie sposobu swobodnego poruszania się w wodzie i rozpływanie się.

Ćwiczenia

Pozycja ciała.

1. Ślizganie się w pozycji leżącej na grzbiecie.

Zwracać uwagę na ułożenie bioder, głowy i ramion. Początkowo ramiona układać wzdłuż tułowia, później prostować poza głową.

Ruchy nóg.

1. W pozycji leżącej na grzbiecie ruchy nóg.

Jest to pierwsza próba wykonywania ruchów nogami, dlatego też nie wymagać od razu doskonałości ruchów.

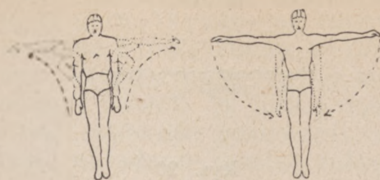
2. W ślizganiu ruchy nóg.

To ćwiczenie stale powtarzać, celem doskonalenia techniki ruchów. Zwracać uwagę na ułożenie nóg.

Ruchy ramion.

1. W pozycji leżącej na grzbiecie, przy lekkiej współpracy nóg, wykonywać „faliste" ruchy ramionami. Ramiona możliwie rozluźnione odwodzi się nieco w bok od tułowia i przywodzi z powrotem. Dłoń jest stale zwrócona w stronę ciała. Już takie nieznaczne ruchy ramion pozwalają na powolne posuwanie się ciała do przodu.

2. W dalszym ciągu wyprowadzać ramiona do położenia „w bok", skąd wykonywać pociągnięcie. Jest to jakby połowa tego pociągnięcia, które opisaliśmy przy ruchach ramion. Zwracać uwagę na to, by ciągnąć prostymi ramionami i dokładnie do boków ciała. Zatrzymywać ramiona przy tułowiu i wyczuwać jak ciało posuwa się do przodu. Zwrócić uwagę na swobodne wyprowadzanie zgiętych ramion wzdłuż tułowia do położenia „w bok". Rys. 21a i b.



Rys. 21 a i b

3. Wyprowadzanie ramion do położenia za głowę i wykonywanie pociągnięcia. Ćwiczenie to stosować po dokładnym opanowaniu ćwiczenia poprzedniego jak pod. 2, pozwala ono na pełne wykorzystanie siły ramion i ćwiczący wyczuje od razu, jak zwiększa się jego szybkość.

Koordynacja ruchów.

1. Pływanie na grzbiecie całością ruchów.

Początkowo łączyć ruchy nóg z ruchami „falistymi" ramion. Następnie poprzez ćwicz. 2 przejść do koordynowania ruchów nóg z pełnym pociągnięciem ramionami jak w ćwicz. 3.

Nie zapominać o swobodnym oddychaniu.

Instruktor powinien podane wyżej ćwiczenia pokazać, wytłumaczyć ich cel, przerobić na lądzie w postawie stojącej, zwłaszcza jeśli chodzi o ruchy ramion. Przestrzegać zasady powolnego i swobodnego pływania. Nie wolno pracować na siłę, mocować się z wodą, spieszyć się.

Skoki do wody

Oprócz wyżej podanych ćwiczeń stosujemy w nauce pływania skoki do wody w najprostszej formie, które mają na celu: 1) oswojenie z wodą przez całkowite zanurzenie ciała, 2) wywołanie zainteresowania, ożywienia i rozgrzania ucznia na początku każdej lekcji.

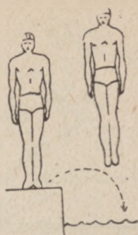
A. Najprostsze skoki do wody na nogi z odbicia obunóż

1. Skok w przód — w górę. Rys. 22



Rys. 22.

2. Skok w bok (w lewo, w prawo). Rys. 23.



23

3. Skok tyłem — w przód. Rys. 24.



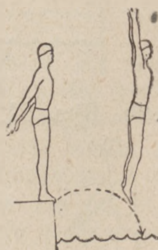
24

4. Skok w przód z obrotem w locie ¼, ½, 1. Rys 25.



25

5. Skok w przód z zamachem ramion w górę. Rys. 26.



26

6. Skok w przód kuczny. Rys. 27.



Rys. 27.

7. Skok w przód kuczny z wyprostem nóg w dół. Rys. 28.



Rys. 28.

B. Skoki na głowę

1. Z postawy siedzącej na krawędzi basenu, wślizgnięcie się do wody. Ramiona trzymać wyprostowane nad głową. Ręce stykają się ze sobą palcami wskazującymi, przy czym kciuki są skrzyżowane. Rys. 29.



29

2. To samo z postawy klęczącej: a) na jednym kolanie, Rys. 30.



30

b) na obu kolanach. Rys. 31.

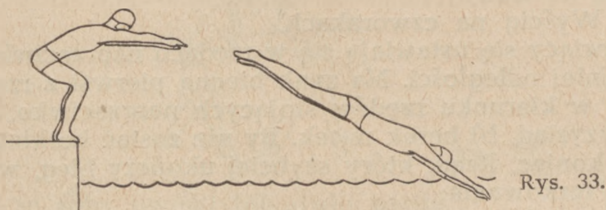


31

3. To samo z niskiego przysiadu. Rys. 32.



4. To samo z postawy stojącej. Rys. 33 a i b.



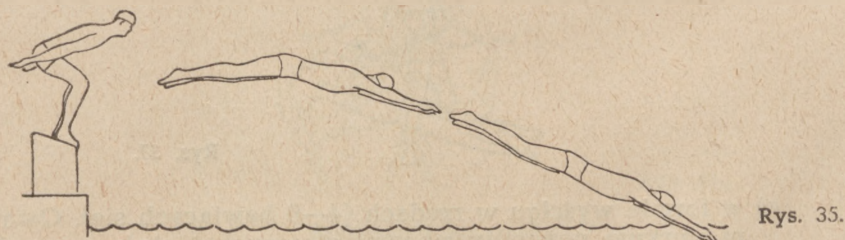
Rys. 33.

5. To samo z zamachem ramion w górę, z położenia, ramiona ugięte — ręce na wysokości barków. Rys. 34.



Rys. 34.

6. To samo w formie skoku startowego. Rys. 35.



Rys. 35.

Przy wykonywaniu skoków do wody zwracać uwagę na moment odbicia się nogami, które nie może być przedwczesne, gdyż w takim wypadku uderzać się będzie brzuchem o wodę. W pierwszym momencie ciało powinno tracić równowagę w przód przez stopniowe padanie i prostowanie się i dopiero w ostatnim momencie ma nastąpić odepchnięcie się od krawędzi pomostu. Ciało powinno wślizgnąć się do wody pod odpowiednim kątem.

Skoki przerabiać zawsze na początku lekcji. Początkowo wykonywać je z niskiej wysokości i do wody głębszej (do pasa, piersi) i w miarę opanowania swobodnego pływania przechodzić stopniowo do skoków do wody głębokiej.

Zabawy w wodzie

Zabawy w wodzie mają częste zastosowanie w nauce masowej. Mają one charakter ćwiczeń oswajających z wodą, wywołujących dobry nastrój i rozgrzewających. Przerabia się je w wodzie płytkiej i w ciągu lekcji.

1. Berek.

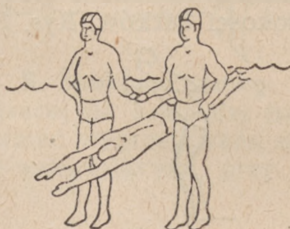
Jeden goni, pozostali uciekają. Dotknięty staje się berkiem. Odmiany: a) berek z przysiadem. By nie zostać berkiem wykonać niski przysiad, b) berek nurek. By nie zostać berkiem zanurzyć się z głową do wody.

2. Wyścig na czworakach.

Bawiący się ustawiają się w rzędach naprzeciwko siebie w odpowiedniej odległości. Na znak biegną pierwsi z rzędów na czworakach w kierunku rzędów stojących naprzeciwko, dotykają ręką niski przysiad, b) berek nurek. By nie zostać berkiem zanurzyć się się na koniec. Rząd, który szybciej ukończy bieg, wygrywa.

3. Nurkowanie:

a) pod ramionami współćwiczących. Rys. 36,



Rys. 36.

b) pomiędzy nogami współćwiczącego. Rys. 37,



Rys. 37.

c) w formie wyścigu w rzędach (4—6 bawiących się). Ostatni nurkuje pomiędzy nogami stojących i staje na czele rzędu. Rys. 38.



Rys. 38.

4. Ryby w sieci.

Bawiących dzieli się na dwie grupy. Jedna grupa wiąże koło, tworząc sieć. Druga staje po środku sieci, jako ryby. Na znak, ryby starają się wydostać z sieci. Po upływie umówionego czasu następuje zmiana ról.

5. Walka jeźdźców.

a) siedząc na plecach współćwiczącego,
b) siedząc na barkach współćwiczącego. Rys. 39.



Rys. 39.

Walczą ze sobą dwójki lub dwie partie.

6. Przewroty w przód i w tył.

7. W dwójkach tyłem do siebie z chwytem za ręce, przewroty w tył na plecach ćwiczyć na zmianę. Rys. 40.



Rys. 40.

8. W kole karuzela w leżeniu, a) tyłem, b) przodem. Rys. 41.

Zadanie: Oswojenie z wodą.



Rys. 41.

Programy lekcyjne

Program nr 1.

Zadanie: Oswojenie z wodą.

Część I. Na lądzie (20—30 min.). Zbiórka. Odliczenie. Przywitanie. Wymachy nóg na przemian w przód i w tył w pozycji stojącej. Pokaz pływania prymitywnego na piersiach. Pokaz ćwiczeń i krótkie omówienie.

Część II. W wodzie. (15—25 min.).

Z brzegu basenu lub pomostu, głębokość wody do piersi.

1. Skok w przód — w górę.
2. Skok w bok.

W postawie stojącej zanurzanie głowy z wytrzymaniem.

W postawie stojącej dmuchanie do wody.

W postawie stojącej zanurzanie się do wody z wydechem w wodzie.

Zapoznanie się z wyporem wody.

Leżenie przodem.

Leżenie przodem z oparciem, ruchy nóg z głową zanurzoną.

Część III. (5 min.). Wyjście z wody. Zbiórka. Odliczenie. Pożegnanie.

Program nr 2

Zadanie: Oswojenie z wodą.

Część I. Na lądzie. (20—25 min.). Zbiórka. Odliczenie. Przywitanie.

Powtórzenie ruchów nóg z lekcji 1. W pozycji stojącej, tułów pochylony w przód, na przemian stronne ruchy ramion. Pokaz pływania prymitywnego na grzbiecie. Pokaz ćwiczeń i krótkie omówienie.

Część II. W wodzie (15—30 min.).

Skoki z niskiej wysokości (pomost, brzeg basenu). Głębokość wody do piersi. Skok z $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ obrotem. Skok z wymachem ramion w górę. W postawie stojącej zanurzanie się do wody z wydechem. W postawie stojącej zanurzanie głowy i otwieranie oczu.

„Pływak".

Ślizganie się w leżeniu przodem z wydechem.

Leżenie tyłem.

W ślizganiu przodem ruchy nóg.

Część III. Wyjście z wody. Zbiórka. Odliczenie. Pożegnanie.

Program nr 3

Zadanie: Oswojenie z wodą.

Część I. Na lądzie (20—25 min.). Zbiórka. Odliczanie. Przywitanie. Powtórzenie ruchów nóg. Powtórzenie ruchów ramion. Pokaz pływania prymitywnego na piersiach ze zwróceniem uwagi na ruchy nóg. Pokaz i krótkie omówienie ćwiczeń.

Część II. W wodzie (20—30 min.). Skoki do wody z niskiej wysokości do wody głębokiej do piersi: skok tyłem, skok kuczny z chwytem kolan. W postawie stojącej zanurzanie z otwieraniem oczu w wodzie. Ślizganie się przodem z wydechem. Ślizganie się przodem, ruchy nóg, głowa zanurzona.

Ślizganie się tyłem. Ślizganie się tyłem, ruchy nóg.

W postawie stojącej pochylonej w przód na przemian stronne ruchy ramion (na piersiach).

Nurkowanie pod ramionami współćwiczących.

Część III. Wyjście z wody. Zbiórka. Odliczanie. Pożegnanie. (5 min.).

Program nr 4

Zadanie: nauczyć pływania prymitywnego na grzbiecie.

Część I. Na lądzie. (15—25 min.). Zbiórka. Odliczanie. Przywitanie.

Ruchy ramion na grzbiecie, ruchy „faliste", wyprowadzanie ramion w bok.

Pokaz pływania prymitywnego na grzbiecie.

Część II. W wodzie (20—35 min.). Skoki z niskiej wysokości do wody głębokiej do piersi: z siadu na krawędzi wślizgnięcie się do wody, z postawy klęczącej na jednym kolanie wślizgnięcie się do wody.

Ślizganie się tyłem, ramiona wzdłuż tułowia.

Ślizganie się tyłem, ruchy nóg.

Ślizganie się tyłem, ruchy faliste rąk.

Nurkowanie pomiędzy nogami współćwiczącego.

Ślizganie się tyłem, wyprowadzanie ramion w bok.

Część III. (min. 5). Wyjście z wody. Zbiórka. Odliczanie. Pożegnanie.

Program nr 5

Zadanie: nauczyć prymitywnego pływania na piersiach.

Część I. Na lądzie (15—25 min.). Zbiórka. Odliczanie. Przywitanie. Powtórzenie ruchów ramion i nóg prymitywnego pływania na piersiach.

Część II. W wodzie (20—35 min.). Skoki z niskiej wysokości.

Wślizgnięcie się do wody z niskiego przysiadu, to samo z postawy stojącej.

Ślizganie się przodem z wydechem.

Przekręcanie się.

Ślizganie się przodem, ruchy nóg.

Ślizganie się przodem, ruchy ramion, głowa w wodzie.

Ślizganie się przodem koordynowanie ruchów ramion i nóg, głowa w wodzie.

Część III. (5 min.). Wyjście z wody. Zbiórka. Odliczanie. Pożegnanie.

Każdy z podanych programów przerabiać w ciągu 1—3 lekcji w zależności od sprawności i postępów grupy. Programy można uzupełniać zabawami, które prowadzi się w wodzie płytkiej.

Na początku niektóre ćwiczenia można przerabiać, zamiast w pozycji stojącej, w podporze na rękach na dnie. Jest to możliwe tam, gdzie będzie do dyspozycji tak płytka woda. W miarę postępów ucznia dążyć do stopniowego powiększania przepływanego dystansu i przechodzić do pływania na głębokiej wodzie. Na każdej lekcji stosować pływanie całością ruchów, niezależnie od ćwiczeń poszczególnych elementów ruchów nóg czy ramion. Przypuszczamy, że jednostka przeciętnie sprawna ruchowo powinna opanować w ciągu 10—15 lekcji pływanie prymitywne na dystansie około 15—20 metrów.

JAK RATOWAĆ TONĄCEGO?

Każdy człowiek umiejący pływać obowiązany jest nieść pomoc tonącemu. Ażeby móc spełnić ten obowiązek trzeba umieć nietylko pływać, ale też znać sposób ratowania, by nie utonąć wraz z tym, którego się ratuje.

W miejscach przeznaczonych do kąpieli i pływania powinny znajdować się przybory ratownicze, jak długie tyczki, żerdzie, koła ratunkowe na linach i bez lub też łodzie specjalnie do tego celu przeznaczone. Ponadto winny być na kąpieliskach specjalne drużyny ratownicze lub pojedyńczy ratownicy, odpowiednio wyszkoleni i zaopatrzeni w sprzęt ratowniczy.

Nie każdy pływak potrafi ratować tonącego, gdyż obok dużej sprawności pływackiej trzeba umieć dobrze nurkować, znać zasady ratowania i odznaczać się takimi zaletami, jak zdecydowanie, odwaga i przytomność umysłu.

W wypadku, gdy tonie ktoś blisko brzegu, to wystarczy mu podać żerdź czy też rzucić koło ratunkowe i przyciągnąć do brzegu. Jeśli wypadek zdarzył się daleko od brzegu wówczas należy skakać do wody i płynąć do tonącego. Jeśli ratujący jest w ubraniu to powinien zdjąć szybko obuwie, płaszcz, marynarkę, rozpiąć koszulę (kołnierzyk, mankiety) wskoczyć do wody i szybko płynąć do tonącego. Zazwyczaj skacze się na nogi, na głowę wówczas, gdy głębokość wody jest wystarczającą. Jeśli wypadek zdarzył się gdzieś z boku od miejsca w którym znajdujemy się, to lepiej pobiec wzdłuż brzegu i skoczyć do wody naprzeciwko miejsca wypadku. Tak samo brać pod uwagę szybkość prądu, jeśli wypadek zdarzył się na rzece. Gdy jest do dyspozycji łódka lub motorówka, to lepiej jest użyć tego środka lokomocji, by szybciej dopłynąć do tonącego.

Z zasady, należy podpływać do tonącego z tyłu, by zabezpieczyć się przed jego chwytem, który paraliżować będzie ruchy ratującego. Podpłynąwszy z tyłu, chwycić tonącego od razu lewą ręką za brodę, trzymając palce złączone, równocześnie podłożyć prawą rękę pod jego prawą pachę i na bark, unieść go nieco w górę i przycisnąć do siebie, tak by jego prawe ucho przylegało do lewego policzka ratującego. Następnie zwolnić chwyt prawej ręki i płynąć na grzbiecie ruchami nóg crawlowymi lub żabkowymi, pomagając sobie prawym ramieniem. Rys. 1 i 2. Przestrzegać, by twarz ratowanego znajdowała się stale nad powierznią wody.





Jeśli ratujący pływa tylko na boku, to holuje w sposób pokazany na rys. 3. Podpłynąć z tyłu do tonącego, prawą ręką chwycić



go za prawe ramię, swoje lewe ramię włożyć pomiędzy jego lewe ramię a plecy i chwycić go za prawe przedramię. Następnie położyć go na grzbiecie, zwolnić chwyt prawą ręką, przyjąć pozycję leżącą na boku i holować pracując nogami i pomagając sobie prawym ramieniem. Kto pływa na lewym boku postępuje odwrotnie. Tonącego ratuje się w głębokiej wodzie, dlatego też ratujący musi umieć przyjmować pozycję stojącą, utrzymywać się w niej oraz przechodzić do pozycji leżącej.

W wypadku, gdy tonący poszedł już na dno, należy w tym miejscu nurkować i szukać go. Na rzece uwzględnia się szybkość prądu, który znosi tonącego. W dzień jasny, słoneczny ciało człowieka widoczne jest na głębokości 4— 5 m na przestrzeni 3 m i odznacza się żółtawym odcieniem. W ciemnym oświetleniu trzeba szukać topielca po dnie rękami.

Często zdarza się, że przy nieostrożnym podpłynięciu do tonącego, chwyta on ratującego w sposób niebezpieczny. Wówczas należy zastosować chwyt uwalniający, zanim przejdzie się do holowania. W celu łatwiejszego uwolnienia się od chwytu, najlepiej zanurzyć się wraz z tonącym pod powierzchnię wody, by tam zastosować odpowiednią obronę.

1. Chwyt wpół, ramiona ratującego wolne. Rys. 4. Jedną ręką



naciskać lędźwie, drugą ręką odchylać głowę tonącego w tył, naciskając dłonią na nos i czoło.

2. Chwyt wpół — z tyłu, ramiona ratującego wolne. Rys. 5.



Naciskać na tonącego ciałem, zwłaszcza głową, zatapiając go, równocześnie starać się rozerwać chwyt.

3. Chwyt za szyję z tyłu. Rys. 6. Prawą ręką chwycić za palce



lewej ręki tonącego i wykręcać je, równocześnie lewą ręką wypychać ku górze łokieć lewego ramienia, następnie zanurzyć się do wody i nie puszczając ręki tonącego, starać się uwolnić od jego chwytu.

Po przyholowaniu tonącego do brzegu, w wypadku, jeśli on jest przytomny, pomóc mu wyjść z wody na brzeg, położyć go, ciepło okryć i pozwolić mu odpocząć. Z chwilą kiedy tonący jest nieprzytomny, wynieść go ostrożnie z wody, w sposób pokazany na rys. 7. W postawie stojącej, w wodzie głębokiej do piersi, przy


Rys. 7

pomocy wody układa się ofiarę na plecach. Transport na krótkie odległości odbywa się w sposób, jak na rys. 8. Natychmiast posłać


Rys. 8

po lekarza. Rozpiąć ubranie. Zaciśnięte szczęki otworzyć. Rys. 9.


Rys. 9

Kciukami naciskać na staw przy uszach, zaś pozostałymi palcami cisnąć dolną szczękę w dół. Usunąć z jamy ustnej śluz i muł. Chwycić ofiarę wpół, w okolicy dolnej części klatki piersiowej i przez uniesienie w górę, unikając potrząsania, usunąć wodę znajdującą się w przewodzie oddechowym i pokarmowym. Rys. 10. W więk-


Rys. 10

szości wypadków utrata przytomności następuje na skutek braku powietrza. Dlatego też staramy się ofiarę doprowadzić do przytomności za pomocą sztucznego oddychania, które polega na tym, że w określonym czasie rozszerzamy klatkę piersiową nieszczęśliwego i powietrze wchodzi do płuc, a następnie ściśniamy ją i powietrze wychodzi z płuc. Sposobów sztucznego oddychania jest

kilka. Opiszemy sposób Szefera, jako najczęściej stosowany. Rys. 11 a i b. Nieszczęśliwego położyć na brzuchu. Głowę jego zwrócić


Rys. 11

w bok tak, by usta i nos były swobodne. Języka nie wyciągać i nie przywiązywać, gdyż w takiej pozycji jest to zbyteczne. Ramiona ugięte w łokciach, zwrócone dłońmi w górę, ułożyć z boków ciała. Uklęknąć nad leżącym na wysokości jego bioder. Ręce ułożyć na grzbiecie leżącego, a mianowicie na dolnej części klatki piersiowej, tak by kciuki były ułożone równolegle wzdłuż kręgosłupa. Pozostałe palce, zwrócone na zewnątrz, ułożyć na dolnych żebrach. Naciskając rękami i ciężarem tułowia na klatkę piersiową powodujemy usunięcie powietrza z płuc czyli wydech. Następnie zwalniając nacisk wywołujemy rozszerzenie się klatki piersiowej, powietrze wchodzi do płuc i następuje wdech. Ilość ruchów nacisku i zwolnienia wynosi w ciągu minuty 14—16. Sztuczne oddychanie należy stosować tak długo, dopóki nieszczęśliwy nie zacznie oddychać, co może nastąpić po upływie 30—40 min. Po wywołaniu ruchów oddechowych należy uratowanego przenieść do ciepłego pomieszczenia, ciepło nakryć, stosować okłady rozgrzewające, np. butelki z gorącą wodą na nogi. O dalszej pomocy decyduje lekarz.

MALESZEWSKI WŁADYSŁAW trener PZPR

OCENA NASZEJ KOSZYKÓWKI

W ŚWIETLE OSTATNICH ROZGRYWEK

Zakończyły się rozgrywki o Mistrzostwo Polski w piłce koszykowej mężczyzn. Inowacja w systemie rozgrywek stawia przed znawcami koszykówki wiele poważnych zagadnień, dotyczących zarówno poziomu naszych czołowych drużyn, jak i poszczególnych zawodników.

Tak się dziwnie dotychczas działo, że czy to przed rozgrywkami, czy w czasie ich trwania, czy wreszcie dziś po zakończeniu, brak w całej polskiej prasie rzeczowego omówienia tego, bądź co bądź z punktu widzenia sportu, ważnego zagadnienia. Na palcach jednej ręki można by policzyć ludzi, którzy kusili się o wyciąganie poważnych wniosków z przebiegu Mistrzostw Ligi, spotykało się jedynie stale szablonowe sprawozdania o mniej lub więcej obiektywnej treści; „rezultat, wyróżnił się, kto i ile strzelił". Tymczasem odradzającej się polskiej koszykówce potrzeba czegoś więcej; potrzeba jej fachowych krytyk, porównań z poziomem zagranicy, potrzeba nauk i rad, dyskusji znawców wreszcie.

Te czynniki dla podniesienia poziomu sportu są tak samo niezbędne, jak materiał zawodniczy, instruktorzy, ludzie chętni do organizacji, jak sale i boiska, czy sprzęt. Trzeba wokół tej pięknej gry wytworzyć atmosferę fachowo-dyskusyjną, tak jak to ma miejsce w piłce nożnej czy boksie, a stanie się ona jedną z gwarancji przyszłego postępu.

W tym stylu pragnę przedstawić moje wrażenia z ubiegłych Mistrzostw Polski, aby dać czytelnikowi, choć w przybliżeniu, odpowiedź na niewątpliwie często nurtujące go pytania; co reprezentuje dziś polska koszykówka, co jest przyczyną porażek, i jak zaradzić złemu.

Charakterystyka drużyn ligowych

Zacznę od przeglądu drużyn ligowych w kolejności w/g zdobytych miejsc.

Zgodnie z przewidywaniami znawców Mistrzostwo Polski zdobyła drużyna YMCA Łódź, mająca w swym składzie 5 reprezentantów Polski: Ulatowskiego, Maleszewskiego, Żylińskiego, Dowgirda i Barszczewskiego. Łodzianie legitymują się na 16 spotkań — 15 zwycięstwami i tylko jedną porażką w Poznaniu z ZZK. Wykazali się oni, jak wynika z tabelki rozgrywek, najlepszym atakiem klubowym i najlepszą obroną, będąc bezwzględnie zespołem najrówniejszym w ciągu całych mistrzostw ,o najbardziej wyrównanej klasie poszczególnych graczy. Żałować należy jednego, że drużyna nigdy nie trenowała ze sobą razem w Łodzi. Dojazdy obrońców, wyłącznie na mecze z Warszawy, odbiły się niejednokrotnie na taktyce całości zespołu.

Szkoda, bo ze względu na doskonałe warunki fizyczne zawodników, dobre opanowanie techniki, przy odpowiednim treningu taktycznym, zespół łódzki mógłby się stać murowanym szkieletem reprezentacji narodowej, groźnym dla wszystkich zespołów europejskich.

Vice-mistrzostwo ZZK Poznań, to z jednej strony radosny objaw żywotności „starych", z drugiej bolesne obnażenie prawdziwej wartości i poziomu naszych drużyn ligowych. Bo, jeżeli zespół, który już cztery lata przed wojną reprezentował najwyższy poziom europejski, dziś po 13 latach, mając w swym składzie trzech zawodników z owych czasów, z dużym powodzeniem kusi się o atakowanie tronu mistrzowskiego, pozostawiając w pobitym polu zeszłorocznego mistrza i vice-mistrza Polski, świadczy to tragicznie o postępach młodzieży.

Zespół nestorów polskiej koszykówki, w miarę postępu rozgrywek, reprezentował coraz lepszą formę, będąc pod względem taktycznym wciąż najlepszą drużyną w Polsce, mimo że podobnie jak YMCA składał się z graczy zamieszkujących w różnych miastach.

Atak kolejarzy z „Królem Strzelców" Mistrzostw — Kolaśniewskim, był drugim z kolei pod względem strzelności, obronę Kasprzak — Jarczyński śmiało można sklasyfikować jako drugą w Polsce, po łódzkiej.

Całej drużynie można jedynie pogratulować sukcesu u schyłku jej kariery, Januszowi Patrzykontowi, zaś uporu i ambicji, z jaką zajmował się scalaniem i kierowaniem drużyną. Mistrza i vice-mistrza Polski klasyfikuję w jednej grupie, do dalszej zaliczam trzy zespoły: Wartę, zeszłorocznego mistrza AZS W-wa i Wisłę. Warta swoje III miejsce w dużej mierze zawdzięczać może szczęściu, przy innym układzie zmuszona byłaby walczyć o utrzymanie się w Lidze. Zespół niezłych indywidualności, nie dysponujący niestety żadną taktyką, improwizujący w oparciu o szybkość Ruszkiewicza i dalekie rzuty Dylewicza, gdy ci dwaj gracze zawodzili, nie pomagała nawet dobra obrona Urbanowicz — Matysiak — przychodziła nieuchronna klęska. (TUR 22 : 55!).

Zdekompletowany w stosunku do ubiegłego roku zespół AZS W-wa, pierwszy pod kierunkiem trenera Kłyszejki zarzucił ogólnie stosowaną „Obronę w piątkę", przerzucając się na nowoczesne „krycie każdy swego". Jestem pewien, że zmiana ta wyszła akademikom jedynie na dobre, a tylko zróżnicowany poziom zespołu i ciągła niemożność skompletowania całej drużyny, obniżyła loty zespołu u schyłku mistrzostw. Filarami zespołu byli Jaźnicki i Bartosiewicz, obaj ogromną ambicją i wolą zwycięstwa pociągający swych kolegów, z których jedynie Popiołek stał na poziomie.

Ostatni zespół drugiej grupy to Wisła. Drużyna, która nie robiła wrażenia podchodzącej poważnie do rozgrywek. Zeszłoroczny vice-mistrz Polski pozbawiony w kilku spotkaniach kontuzjowanego Arleta, przy dziwnym podejściu do całości rozgrywek Stocka, nie mając do tego skrystalizowanego systemu gry, wypadł b. blado. W niektórych spotkaniach wręcz wydawało się, że tylko wspólne barwy łączą 5 ludzi i jedynie rówieśnik poznaniaków z ZZK Szostak czynił próby połączenia ich w zespół.

Do trzeciej grupy wliczam znowu trzy drużyny, a to TUR Łódź, AZS Kraków, i YMCA Gdańsk. Zaniechawszy omawiania drużyn w kolejności miejsc, od razu chcę podkreślić przykrą niespodziankę, jaką zrobiła drużyna Gdańska. W ogólnych horoskopach przewidywano, że jest to zespół zdolny do zagrożenia najmocniejszym klubom. Nieprzyjemna niespodzianka nie polegała na demonstrowanym poziomie, lecz na nieumiejętności utrzymania i scementowania zespołu przez kierownictwo sekcji. Wystarczy powiedzieć, że I atak: Szymanowski, Pawlak, Birgfellner, który tyle kłopotu narobił w Gdańsku nowokreowanemu mistrzowi, po kilku spotkaniach całkowicie się wycofał z rozgrywek i do ostatka już w nich nie brał udziału.

Gdy się oglądało grę gdańszczan, otucha wstępowała w serca fanatyków koszykówki, byli oni jedną z najbardziej stylowych drużyn, aż zastanawiające było, że to właśnie oni podzielić musieli los Znicza w spadku z Ligi. Tajemnica niepowodzeń polegała na mało skutecznej grze; piękne dla oka zagrania, naj-

bardziej prawidłowe pod względem taktycznym, przy dużym zaawansowaniu technicznym poszczególnych zawodników, nie znajdowały wykończenia. Podporą zespołu była doskonała, młoda obrona Lelonkiewicz — Markowski, która niewątpliwie w najbliższym czasie stanie się najlepszą parą klubową w Polsce. TUR łódzki zasłużył sobie na pozostanie w Lidze solidną pracą nad rezerwami. Był on jedyną drużyną ligową, którą stać było na wystawienie prawie równorzędnie 10 zawodników. Wysokie zwycięstwo nad Wisłą, Wartą, wygrana z AZS-em W-skim, przy jednoczesnych fatalnych porażkach z tymi samymi drużynami, świadczy raczej nie o umiejętnościach turowców, a o chimerycznej formie czołowych drużyn Polski.

Wielkim talentem wśród łodzian jest młody Mokwiński, brak mu jednak podstawowych wiadomości o grze środkowego napastnika, gdy je zdobędzie można śmiało liczyć, że w najbliższym czasie dojdzie do czołówki reprezentacyjnych koszykarzy.

Zespół akademików z Krakowa, to drużyna szalenie zróżnicowana, pod względem warunków fizycznych, grająca z dużą dozą ambicji, improwizująca jednak, wykluczając jakąkolwiek taktykę — opiera się jedynie na żywotności Kozdrója i Paszkowskiego. Ostatnie miejsce bez zwycięstwa zajął pruszkowski Znicz. Trudno cośkolwiek pozytywnego powiedzieć o tym zespole. W kilku spotkaniach brak szczęścia zadecydował o jego porażkach, resztę przegrywał zdecydowanie.

W ubiegłych latach zespół ten odznaczał się doskonałymi rzutami z dystansu, dziś gra jego nosi charakter chaotyczny, z dwoma silniejszymi indywidualnościami Dudą i Kozłowskim. Na usprawiedliwienie Znicza, należałoby dodać, że klub ten przez cały sezon borykał się z trudnościami finansowymi do tego stopnia, że od Nowego Roku zawodnicy właściwie w ogóle nie trenowali.

Reasumując przegląd 9 drużyn ligowych na przestrzeni całego sezonu, trzeba z miejsca podkreślić, że pomysł reorganizacji systemu rozgrywek o Mistrzostwo Polski, na wzór dawniej już zaprowadzonych w Czechosłowacji, na Węgrzech i innych krajach Europy, bezwzględnie opłacił się polskiej koszykówce. Pięciomiesięczne boje, gdzie każda z drużyn musiała rozegrać szesnaście spotkań na boiskach całej Polski, wpłynęły bezwzględnie na podniesienie przeciętnego poziomu w stosunku do lat ubiegłych. Przedłużenie sezonu udowodniło konieczność szkolenia rezerw. Zacięte atrakcyjne walki wpłynęły w kolosalnym stopniu na wzrost zainteresowania się koszykówką tak wśród publiczności jak w szeregach młodych adeptów tego sportu. Zdawałoby się więc, że nic nie stoi na przeszkodzie, abyśmy znów stanęli w rzędzie extra klasy europejskiej. Tymczasem wyniki naszych reprezentacyjnych koszykarzy w Budapeszcie, spotkanie z Czechosłowacją, są jakby żywym zaprzeczeniem powyższego wniosku. Gdzie źródło tych niepowodzeń? Można by ten temat potraktować szerzej, ograniczę się jednak do wymienienia kilku zasadniczych punktów, które stanowią istotę bolączki:

1) dysponujemy w tej chwili większą ilością równorzędnych zawodników w kadrze reprezentacyjnej, ale trzon jej jest słabszy, niż przedwojenna „Piątka K. P. W. Poznańskiego",

2) pozostaliśmy w stosunku do lat przedwojennych, w najlepszym wypadku, na tym samym poziomie — zagranica poszła zdecydowanie naprzód,

3) kadra reprezentacyjna, a także i większość zawodników z zespołów ligowych, to w przeważającej większości gracze czynni już przed wojną (tzn. przed 9 laty), zbliżający się do „Trzydziestki".

Łatwo jest stwierdzić, że wszystkie trzy punkty zazębiają się o podstawowe w sporcie zagadnienie, którym jest:

SZKOLENIE

We wszystkich dziedzinach sportu akcja szkoleniowa obejmuje trzy szczeble: stopień podstawowy, ogarniający najszersze rzesze amatorów danej gałęzi, stopień średni, w którym grupują się wszystkie zespoły klubowe, biorące udział w oficjalnych rozgrywkach i wreszcie stopień najwyższy — kadra reprezentacyjna wraz z niezbędną ilością rezerw. Abstrahując w niniejszym artykule od szkolenia podstawowego, które to zagadnienie wymaga szerszego omówienia, zajmę się jedynie istniejącymi w tej chwili klubami i, rzecz jasna, grupą reprezentacyjną.

a) Kluby sportowe

Kwestia szkolenia na tym odcinku przedstawia się gorzej niż beznadziejnie. Nie wnikając już w pracę klubów A klasowych, można śmiało twierdzić, że systematyczne treningi pod okiem stałego instruktora, przed i w trakcie sezonu, są przeprowadzane w bardzo nielicznych klubach ligowych. Zawodnicy nasi nie mają wpojonej konieczności i słuszności stałego treningu. Polityka klubów idzie po linii najlżejszego oporu opierając się na mniej lub więcej sławnych na terenie krajowym nazwiskach zawodników. To jest podstawa, na jakiej w tej chwili bazuje Polski Związek Piłki Ręcznej, w odniesieniu do extra klasy.

Dopóki taki stan będzie istniał nie możemy nawet marzyć o jakimkolwiek postępie. Przed PZPR stoi wdzięczne pole do popisu, po zorganizowanym w zimie kursie unifikacyjnym: kontrola działalności klubów, co do której ma prawo i obowiązek, oraz sprawdzanie wartości i pracy zakwalifikowanych instruktorów. Wielki czas skończyć z fikcją, zawartą w dorocznych sprawozdaniach instruktorskich, których treści, w większości wypadków, nikt nigdy nie był w stanie dojrzeć. Uczciwa i poważna praca będącej w dyspozycji PZPR kadry instruktorskiej, mimo jej niezbyt wysokiego poziomu, gwarantowałaby wykonanie zaleceń Związku, a tym samym stworzyłaby realniejsze niż obecnie perspektywy w montowaniu silnej reprezentacji państwowej.

b) Kadra reprezentacyjna

Wobec szwankującego systemu pracy na odcinku klubowym, szkolenie wybrańców do reprezentacji Polski napotyka zupełnie niepotrzebnie na ogromne trudności. Sytuacja układa się o tyle absurdalnie, że obozy organizowane przez PZPR, zamiast szlifować jedynie technikę uczestników, wpajając jednocześnie zagadnienią taktyczne, będące istotą gry drużyny narodowej, siłą rzeczy zwracają się w kierunku indywidualnego szkolenia zawodników.

I tak praca, której nie wykonał klub w ciągu jednego czy dwóch sezonów, spada najniespodziewaniej na barki trenera związkowego, który obok istotnych założeń obozu, musi jeszcze wyrównywać cudze zaniedbania. Rzecz jasna obóz nie spełnia swego zadania, a w konsekwencji drużyna reprezentacyjna nie jest należycie przygotowana.

Szukając dróg do usprawnienia pracy szkoleniowej, nasuwają się dwie możliwości: jedna, przy której Związek narzuca podległym mu klubom, drogą obowiązującej pisemnej instrukcji — jeden lub kilka stałych systemów treningu i gry, przy jednoczesnym utrzymywaniu kontroli nad ich wykonaniem; druga, to pozostawienie klubom swobodnej inicjatywy w wyszukiwaniu i realizowaniu tych systemów. Obydwie metody, jak to zawsze bywa, mają swoje zalety, mają i wady. Pierwsza stwarza gwarancję, że zawodnik wyznaczony do reprezentacji Polski, obok umiejętności technicznych, będzie zorientowany i przygotowany do systemu jakim będzie grał w zespole narodowym, jednocześnie jednak powoduje zahamowanie „wolnej twórczości i wynalazczości" w dziedzinie koszykówki.

Druga daje co prawda szerokie możliwości dowolnego traktowania istoty treningu i gry, ale przez tę właśnie swobodę powoduje zbyt wielkie rozbieżności między poszczególnymi drużynami, aby je można było u zawodników na krótkich obozach zniwelować.

W naszej sytuacji opowiadam się bezwzględnie za metodą pierwszą, z przyczyn następujących:

1) Nie jesteśmy w stanie, nawet naszej nielicznej grupie pełnowartościowych instruktorów, zapewnić stałej obserwacji zmian, jakie zachodzą w metodach nauczania i w systemach gry w koszykówkę oraz udostępnić korzystanie z zagranicznych podręczników i filmów.

2) Nie mamy czasu na tworzenie własnych koncepcji, bowiem dystans między europejską czołówką a nami wciąż się powiększa.

3) Wiedza o koszykówce poszła w Stanach Zjednoczonych tak dalece naprzód w stosunku do Europy, że wystarczy nam mądre przejęcie amerykańskich zdobyczy, z jednoczesnym zrezygnowaniem z „wymyślania prochu" na rodzimym terenie.

Realizacja tych myśli leży w granicach naszych możliwości. Zbliża się termin Igrzysk Olimpijskich, poprzedzony Igrzyskami Bałkańskimi i Środkowej Europy — dadzą one na pewno nieprzebrany materiał. Wiadomości tam zdobyte, uzupełnione czym prędzej najnowocześniejszymi podręcznikami amerykańskimi, pozwolą na podanie terenowi odpowiedniego dla naszej konstytucji fizycznej i psychiki, systemu. Dopiero gdy zrównamy się jakością i ilością drużyn, grających w koszykówkę, z państwami przodującymi w tej dziedzinie, będzie można mówić o tworzeniu całkowicie własnych systemów gry i metod szkolenia.

Z UCZELNI, TOWARZYSTW I ZJAZDÓW

ZJAZD ABSOLWENTÓW STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO UJ

W czasie od 31 maja do 2 czerwca 1948 r. z okazji 20-lecia istnienia Studium Wychowania Fizycznego UJ odbył się w Krakowie zjazd absolwentów tego studium. W następnym numerze szczegółowo omówimy przebieg zjazdu, na razie ograniczamy się jedynie do podania programu zjazdu.

I dzień zjazdu 31 maja 1948 r.

Godzina 7.30— 8 — Cicha Msza św. żałobna w kościele akademickim św. Anny za pomordowanych przez Niemców profesorów, instruktorów i studentów.

„ 8 — 9 — a) Wspólna fotografia przed Collegium Novum.
b) Powitanie i otwarcie zjazdu przez Rektora UJ prof. dra Franciszka Waltera — aula UJ.
c) 20 lat Studium WF UJ — dr Józef Figna — aula UJ.

„ 9.30—10.30 — Organizacja S P i jej realizacja, ppłk mgr Mieczysław Piątkowski, Dyrektor Biura S P w Min. Oświaty — Coll. Medicum Zakład Fizjol. ul. Grzegórzecka 16 II p.

„ 10.30—12 — Odruchy warunkowe w wychowaniu fizycznym. Prof. UJ Dr Bożydar Szabuniewicz. — Coll. Medicum Zakład Fizjol. ul. Grzegórzecka 16 II p.

„ 12 —13 — Nowe drogi kultury fizycznej w Polsce Ludowej — płk inż. Tadeusz Kuchar, Dyrektor Głównego Urzędu Kultury Fiz. — Coll. Medicum Zakład Fizjol. ul. Grzegórzecka 16 II p.

„ 13 —14 — Zawroty głowy — Kinetozy. — Prof. UJ dr Jan Miodoński. — Coll. Medicum Zakład Fizjol. ul. Grzegórzecka 16 II p.

PO POŁUDNIU:

na Stadionie Miejskim Aleja 3 Maja

Godzina 16 —16.30 — Lekcja boksu. Prof. L. Mazurek.

„ 16.30—17 — Mały szczypiorniak — pokaz studentek. — Studium WF UJ prowadzi mgr Alina Łukowska.

„ 17 —17.30 — Ćwiczenia z piłkami lekarskimi (pokaz studentów Studium WF UJ połączony z ćwiczeniami usprawniającymi) prowadzi mgr Jan Bugajski.
Gimnastyka przyrządowa — pokaz prowadzi instr. Jerzy Lewicki.

„ 17.30—18 — Koszykówka — pokaz studentów Studium WF UJ prowadzi mgr Tadeusz Sztolt
Pokazy i ćwiczenia odbędą się w sali gimnastycznej Ośrodka WF Woj. Urzędu Kultury Fiz. ul. Piłsudskiego.

III dzień 2 czerwca 1948 r.

wycieczka do Tyńca według następującego programu:

Godzina	7.30	Zbiórka przed Ośrodkiem WF Woj. Urzędu Kult. Fiz. ul. Piłsudskiego.
„	7.45	Wyjazd autami do Tyńca.
„	8.30— 9.30 —	Nowe zagadnienia wychowania fizycznego w teorii i praktyce — Prof. Ludwik Leszko.
„	9.30—10.30 —	Gimnastyka terenowa, prowadzi prof. Ludwik Mazurek.
„	10.30—11.30 —	II śniadanie.
„	11.30—12.30 —	Zwiedzanie Tyńca.
„	12.30—13.30 —	Nauka pływania w terenie nie urządzonym. Prowadzi mgr Zula Retingerowa.
Godzina	13.30—15.30 —	Obiad — przerwa obiadowa.
„	15.30—19 —	Gry terenowe — prowadzi mgr Bugajski Jan.
„	19 —20 —	Ognisko — Zamknięcie zjazdu.
„	20 —21 —	Powrót autami do Krakowa.

Z WALNEGO ZJAZDU STOWARZYSZENIA LEKARZY SPORTOWYCH

Prof. dr Włodzimierz Missiuro członkiem honorowym stow. lek. sport.

W dniu 23 maja rb. w WARSZAWIE, w sali wykładowej Polskiej YMCA odbył się doroczny Walny Zjazd Członków Stowarzyszenia Lekarzy Sportowych. W Zjeździe wzięli udział członkowie przybyli z WARSZAWY, KRAKOWA, GDAŃSKA, POZNANIA, LUBLINA i innych miast POLSKI.

Na przewodniczącego Zjazdu został wybrany Dr Wacław KAFLIŃSKI. Obrady rozpoczęto w II terminie o godzinie 10. W części pierwszej, naukowej, trwającej od godziny 10 — 13.30 zostały wygłoszone referaty programowe:

1) przez prof. dr W. MISSIURO na temat „Fizjologiczny wpływ treningu sportowego na organizm",
2) przez Dr Wacława SIDOROWICZA — na temat „Zachowanie się ciśnienia rozkurczowego krwi przy próbie czynnościowej u sportowców" oraz
3) przez Dr Stefana ŁUKASIKA na tematy „Urazy stawów w sporcie".

Poza tym na tematy ogólne z zakresu medycyny sportowej wygłosili referaty Ob. Dr WEISS, Dr ALBRYCHT, Dr SIDOROWICZ.

Referaty wywołały żywą i rzeczową dyskusję.

W części drugiej, organizacyjnej, Zjazd zatwierdził protokół I Walnego Zjazdu SLS z dnia 5. I. 1947 r., przyjął do zatwierdzającej wiadomości sprawozdanie ustępującego Zarządu pod przewodnictwem Prezesa Dr Juliusza MAJKOWSKIEGO i przez aklamację zatwierdził wniosek Komisji Rewizyjnej o wyrażenie ustępującemu Zarządowi Głównemu absolutorium. Następnie przystąpiono do wyboru władz Stowarzyszenia Lekarzy Sportowych.

Prezesem na następną kadencję wybrano Dr Wacława SIDOROWICZA, a do Zarządu Głównego na miejsce ustępujących — Ob. Dra Juliusza MAJKOWSKIEGO, Dra Eugeniusza TOKARSKIEGO, Dr Helenę BUDKIEWICZOWNĘ, Dr CZARNOCKĄ — KARPIŃSKĄ i Dra Eugeniusza ŁAZOWSKIEGO. Następnie wybrano członków Komisji Rewizyjnej z Ob. Drem MOCKAŁŁO na czele i Sądu Rozjemczego pod przewodnictwem zasłużonego działacza Ob. Generała

Dra Zygmunta GILEWICZA. Wreszcie uchwalono przedłożony przez ustępujący Zarząd Główny — preliminarz budżetowy, zamykający się po stronie dochodów i wydatków sumą 920 000 zł.

W końcowej części Zjazdu uchwalono szereg zgłoszonych wniosków, między innymi wniosek o nadanie Członkostwa Honorowego SLS Profesorowi Doktorowi Włodzimierzowi MISSIURO. Na tym prace Walnego Zjazdu SLS zostały o godzinie 17 zakończone.

Dr J. Majkowski

NOWY CENTRALNY ORGAN ZRZESZEŃ SPORTOWYCH

Dyr. Głównego Urzędu Kultury Fizycznej inż. T. Kuchar o zamierzeniach i dalszych drogach rozwoju Polskiej Kultury Fizycznej

W końcu kwietnia odbyło się w Warszawie ostatnie walne zgromadzenie Związku Polskich Związków Sportowych. Zgromadzenie to miało zupełnie specyficzny charakter z uwagi na figurującą w porządku dziennym sprawę likwidacji Związku Polskich Związków Sportowych oraz przekazania jego agend Komisji Organizacyjnej nowego centralnego organu zrzeszeń sportowych, powołanej uchwałą Naczelnej Rady dla spraw Młodzieży i Kultury Fizycznej.

Jako przedstawiciel Naczelnej Rady dla spraw Młodzieży i Kultury Fizycznej wystąpił dr Zajączkowski tłumacząc przyczyny, które zmuszają do przeprowadzenia reform i reorganizacji sportu oraz podkreślając, że jedynym celem jest udostępnienie sportu całej młodzieży polskiej.

Dr Zajączkowski zaznaczył również, że Naczelna Rada nie myśli bynajmniej zaprzepaszczać dorobku ani rezygnować z bogatych doświadczeń dotychczasowych władz polskiego sportu i cennej współpracy starych, wypróbowanych działaczy, których niewątpliwą zasługą jest fakt, że sport polski mimo najtrudniejszych warunków ruszył spontanicznie z miejsca natychmiast po zakończeniu wojny i dzięki pełnej poświęceniu pracy tych właśnie jednostek uzyskał duże osiągnięcia. Zasada obieralności władz sportowych pozostanie nadal, w oparciu jedynie o cztery zasadnicze piony patronalne, które specjalnie opiekują się sportem oraz dają potężne środki organizacyjne i finansowe dla rozwoju polskiej kultury fizycznej.

Z kolei zabrał głos dyrektor GUKF inż. Tadeusz Kuchar, który naszkicował w ogólnych zarysach zamierzenia i drogi, jakimi kroczyć będzie w najbliższym czasie polska kultura fizyczna, dążąc do osiągnięcia ideału, tj. sportu masowego jako bazy dla pełnowartościowego sportu wyczynowego, który otoczony zostanie również pełną opieką i będzie pod bezpośrednim kierownictwem przyszłego Centralnego Zrzeszenia Sportu Polskiego.

Dyr. Kuchar stwierdził otwarcie, że rok bieżący jest na wielu odcinkach eksperymentalny i że kierujące czynniki same jeszcze szukają najbardziej od-

powiednich dróg, dostosowanych do warunków naszego kraju. Dziś już powiedzieć można, że droga ta będzie prowadziła do ustalenia jednolitego planu i preliminarza dla wszystkich klubów, że tendencją będzie raczej komasacja klubów, niż tworzenie drobnych komórek, niezbyt zdolnych do samodzielnego życia.

Opracowany zostanie program wyszkolenia zarówno dla niższych organizacji sportowych jak i kadry instruktorskiej, która kształcona będzie na trzech szczeblach, odpowiadających szkole powszechnej (przodownicy), średniej (trenerzy) i wyższej (Akademia Wych. Fiz.) z tym, że na najwyższym szczeblu znajdą się trenerzy o specjalnych kwalifikacjach.

Dalej Dyr. Kuchar oświadczył, że przy Akademii Wych. Fiz. utworzony zostanie Wyższy Zakład Naukowo - doświadczalny przy wielkim nakładzie kosztów, jakie potrzebne są dla sprowadzenia koniecznych urządzeń i laboratoriów. Zakład ten ma wielkie ambicje, chce dostarczyć materiału nie tylko dla kraju ale i promieniować na zagranicę, co jest osiągalne wobec tego, że Polska dysponuje doskonałymi siłami naukowymi o międzynarodowym rozgłosie.

Dyr. GUKF poświęcił też uwagę problemowi sprzętu. Dziś już inspektorowie objeżdżają fabryki i zwracają uwagę na niedokładności przy fabrykacji sprzętu sportowego. Uruchomienie kilku Stoczni Wybrzeża zapewni sprzęt nie tylko żeglarstwu i wioślarstwu, ale i dostarczać będzie wszystkie wyroby sportowe z drzewa. W Oświęciu montowana jest obecnie specjalna fabryka sprzętu sportowego. Stworzone zostaną standartowe typy, które przyczynią się do znacznej obniżki kosztów i ceny.

Opracowane zostaną programy szkoleniowe i odpowiednie krótkie instrukcje szkoleniowe. Główny Urząd Kultury Fizycznej planuje wydawanie własnego pisma dwa razy na miesiąc oraz rozpoczął już wydawanie Biuletynu GUKF w języku francuskim, przeznaczonego dla zagranicy, w celu informowania o rozwoju sportu i kultury fizycznej w Polsce.

Gospodarka finansowa sportu oparta zostanie na świadczeniach bezpośrednich (składki członkowskie, procenty, świadczenia pionów macierzystych dla swych podopiecznych) i pośrednich, na które będą się składały świadczenia samorządowe (obiekty) i państwowe (szkolenie i sprzęt), wreszcie na dochodach sportu, czerpanych z organizacji imprez.

W zakończeniu Dyr. Kuchar stwierdził, że w nowym ustroju Polski Ludowej przed sportem otwierają się ogromne, większe niż kiedykolwiek dotychczas możliwości rozwoju, a to dzięki stałej poprawie warunków gospodarczych i ekonomicznych oraz zainteresowaniu jakie dla problemów kultury fizycznej wykazują najwyższe czynniki w Państwie. Wreszcie Dyr. Kuchar podkreślił, że sport ruszył po wojnie z miejsca w najcięższych warunkach dzięki ofiarności działaczy sportowych, złożył wyrazy swego uznania i podziękowanie za bezinteresowność i ofiarność i prosił o dalszą, niemniej intensywną współpracę.

W dalszym toku obrad zgromadzenie uchwaliło jednogłośnie następujący wniosek, zgłoszony przez dr Szembeka z Krakowa:

> Walne Zgromadzenie Związku Polskich Związków Sportowych uważa, że przeprowadzona obecnie reorganizacja sportu polskiego jest celowa i stwarza wszelkie możliwości dalszego najszerszego rozwoju sportu polskiego i życzy nowotworzącym się władzom sportowym najowocniejszych wyników.

Uchwalono również następujące wnioski dotychczasowego Zarządu Zw. Pol. Zw. Sport.: Walne zgromadzenie zobowiązuje wszystkie zrzeszenia i organizacje na szczeblu okręgu do zorganizowania i prowadzenia, w miarę potrzeby, stałych kursów dla sekretarzy organizacyj sportowych i kierowników sekcji, którzy nie będą mogli pełnić swoich funkcji o ile nie posiadają egzaminu z przeszkolenia i znajomości przepisów statutowo - organizacyjnych i technicznych, przepisów ustawy „Służba Polsce", danych o Polsce współczesnej i zaistniałych w niej przemianach i zadaniach, stojących przed młodzieżą polską.

Przyjęto również drugi wniosek, nakazujący w szybkim tempie uruchomienie przy organizacjach sportowych świetlic.

Po udzieleniu przez aklamację absolutorium dotychczasowemu Zarządowi ZPZS, prezes inż. Alfred Loth złożył imieniem wszystkich członków Zarządu mandaty na ręce prezydium zgromadzenia.

Uchwalono, że Zarząd prowadzić będzie agendy ZZ jedynie do momentu ukonstytuowania się Komisji Organizacyjnej Centralnego Organu Zrzeszeń Sportowych, po czym przekaże agendy w ręce Komisji.

A. T. M.

KOMISJA ORGANIZACYJNA CENTRALNEGO ORGANU ZRZESZEŃ SPORTOWYCH

W ciągu miesiąca maja Komisja Organizacyjna Centralnego Organu Zrzeszeń Sportowych przejęła agendy od byłego Zarządu Zw. Pol. Związków Sportowych i rozpoczęła swą działalność.

Skład personalny Komisji przedstawia się następująco:
Przewodniczący A. Gutowski — (KCZZ)

Wiceprzewodniczący dla spraw sportowych Wł. Boski — (OM TUR i PZLA)
Wiceprzewodniczący dla spraw adm.-finansowych Dyr. Cz. Foryś — (b. ZPZS i PZLA)

Wiceprzewodniczący dla spraw sportowych Wł. Boski — (OM TUR i PZLA)
Sekretarz A. Nowakowski — (PZPN)

Członkowie: M. Szymkowiak — (KCZZ), H. Kafarski — (Zw. Sam. Chłops.) mjr W. Feryniec — (WP), mjr Z. Braude — (ZS „Gwardia"), E. Hajto — (ZWM RP. „Wici").

Ponadto w skład Komisji wszedł z urzędu przedstawiciel GUKF ppłk Czarnik H.

A. T. M.

SPORT POLSKI NA NOWYCH DROGACH

Zastępca Dyr. Gł. UKF ppułk. Szemberg wyjaśnia dziennikarzom cele i zadania Głównego Urzędu Kult. Fiz.

Z okazji walnego zebrania Klubu Sprawozdawców i Publicystów Sportowych, które odbyło się w Warszawie — w pierwszej części obrad uczestniczył w charakterze gościa ppłk. Szemberg, z-ca dyrektora Głównego Urzędu Kultury Fizycznej.

W zwięzłym szkicu przedstawił on zebranym zadania i cele, jakie stanęły przed GUKF w momencie przełomowym — chwili reorganizacji strukturalnej najwyższych władz sportowych kraju. Po scharakteryzowaniu dotychczasowego dorobku PUWF'u, ppłk. Szemberg podkreślił, że wzmożone zostaną wysiłki nad wciągnięciem najszerszych mas pracujących do wf i sportu. Efekty realizującego się obecnie gospodarczego planu trzyletniego stworzą podstawę dla przyszłych wielkich zadań GUKF.

Mylne jest zdanie — mówił ppłk. Szemberg — jakie słyszy się tu i ówdzie, iż burzyć będziemy dotychczasowy dorobek sportowy. Wykorzystamy wszystkie wartościowe jednostki, które pracowały dotąd owocnie dla wspólnego celu. Będziemy się opierać na nich i potrzebować ich cennej współpracy. Dementujemy wszelkie pogłoski o rzekomej likwidacji klubów i stowarzyszeń posiadających wielką tradycję i dorobek sportowy.

Od góry za to regulować będziemy wszelkie niejasności, tępić niezdrowe objawy i spaczenia.

Program nasz zmierza trzema drogami:

1. — powołamy do życia centralną organizację sportu o charakterze społecznym dla ścisłej z nami współpracy w oparciu o Zw. Zaw., Samopomoc Chłopską, Służbę Polsce i organizacje młodzieżowe;

2. — wykorzystamy wszelkie istniejące urządzenia sportowe i budować będziemy nowe.

3. — zajmiemy się likwidacją przerostów strukturalnych, oraz tych klubów, które nie mają trwałych podstaw materialnych ani ideologicznych.

Nasi sportowcy reprezentować będą polskie barwy na stadionach zagranicznych. Wszelkie jednak wyjazdy, które mogłyby spowodować jakąkolwiek kompromitację sportu polskiego, będą wykluczone. W kontaktach ze sportem europejskim, przede wszystkim uwzględnimy spotkania z zawodnikami państw słowiańskich i bałkańskich.

Przywiązujemy wielkie znaczenie do tegorocznych Igrzysk Bałkańskich, zaś bytność dyr. Kuchara w Planicy pozostaje w ścisłym związku z organizacją tej wielkej imprezy.

Wraz z ekipą olimpijską wyjedzie na Igrzyska do Londynu pewna ilość fachowych obserwatorów.

Na zakończenie, zastępca dyrektora GUKF przedstawił zebranym plan najbliższych imprez, które przyczynią się — jego zdaniem — do realizacji zamierzonych celów. Będą nimi: biegi narodowe w dniu 2 maja, powszechna nauka pływania, oraz specjalne święta sportu Zw. Zawodowych i zespołów wiejskich. Opracowuje się również regulamin odznaki za sprawność fizyczną dla młodzieży miejskiej i wiejskiej. (T)

JEDNOŚĆ ORGANIZACYJNA SPORTU ROBOTNICZEGO

Warszawa. W Warszawie odbyła się w gmachu Komisji Centralnej Związków Zawodowych konferencja przedstawicieli kultury fizycznej i sportu, ruchu zawodowego i Zw. Rob. Stow. Sportowych. Konferencja miała na celu zjednoczenie sportu robotniczego i pracowniczego.

W wyniku obrad przyjęto następującą rezolucję:

„Związkowa Rada Kultury Fizycznej i Sportu, zorganizowana w ramach potężnego jednolitego ruchu zawodowego, ujęła organizacyjnie całą działalność sportową świata pracy.

Związek Robotniczych Stowarzyszeń Sportowych po reaktywowaniu kontynuując swoje najlepsze jednolitofrontowe tradycje, stał się organizacją, skupiającą terenowe kluby robotnicze i kluby organizacji młodzieżowych. Obie bratnie organizacje w toku swojej praktycznej działalności stwierdziły, że istnienie dwóch ośrodków dyspozycyjnych, działających na tej samej bazie społecznej, staje się hamulcem dalszego rozwoju kultury fizycznej świata pracy.

W poczuciu odpowiedzialności za powierzony sobie odcinek pracy społecznej, mając na uwadze pogłębienie pracy ideowo - wychowawczej w klubach, biorąc dominujący udział w sporcie ogólnokrajowym i organizacji nowych jego władz, reprezentując w większości sport na forum międzynarodowym — obie organizacje uważają za konieczne scalenie swoich wysiłków — w jednym ogniwie organizacyjnym. Związek Robotniczych Stowarzyszeń Sportowych, widząc w Związkowej Radzie Kultury Fizycznej i Sportu ziszczenie swoich dążeń organizacyjnych i ideałów wychowawczych, włącza się w ustaloną strukturę sportu Komisji Centralnej Związków Zawodowych i przekazując jej swoje agendy uważa, że przyspieszy to rozkwit sportu robotniczego w Polsce.

Związkowa Rada Kultury Fizycznej i Sportu, wzmocniona ideowymi klubami i wzbogacona wypróbowanymi działaczami Związku Robotniczych Stowarzyszeń Sportowych, spotęguje swą pracę nad umasowieniem i powszechnością kultury fizycznej, by odpowiadało to realnym potrzebom świata pracy".

IGRZYSKA SPORTOWE ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH

W nowym gmachu KCZZ w Warszawie odbyło się inauguracyjne posiedzenie Komitetu Organizacyjnego I Ogólnopolskich Igrzysk Sportowych Związków Zawodowych.

Zebranie zagaił przewodniczący Związkowej Rady Kultury Fizycznej i Sportu dr Zajączkowski, który w zarysach przedstawił program Igrzysk.

Igrzyska Sportowe odbędą się w dniach 19 — 22 sierpnia br. w Warszawie i obejmują 12 działów sportu. Ogółem startować będzie 6 tys. zawodników, zrzeszonych w związkowych klubach sportowych, z czego 3 tys. weźmie udział w masowym pokazie gimnastycznym. Zawodnicy reprezentować będą kluby sportowe 16 związków zawodowych. Zawody rozgrywane będą na stadionie Wojska Polskiego i pobliskich obiektach sportowych (park szkolny „Agrikola", basen i korty WKS „Legia" i inne). Wszyscy uczestnicy zagwarantowane mają zakwaterowanie i całkowite wyżywienie.

Skład Komitetu Organizacyjnego Igrzysk przedstawia się następująco: Prezydium: przewodniczący dr Zajączkowski, wiceprzewodniczący Kosman, sekretarz — Bukowski, skarbnik — Madej. Komisje: reprezentacyjna Grochowski, propagandowo - prasowa inż. Szymczyk, imprez Szymkowiak, kierownik pokazów zbiorowych mjr Noskiewicz, kierownik zawodów lekkoatletycznych Boski,

piłkarskich Bergtal, bokserskich Lisowski, kolarskich inż. Szymczyk, koszykówki Czmoch, siatkówki inż Wirszyłło, pływackich Wieliński, podnoszenia ciężarów i zapaśniczych Ziółkowski, szczypiorniaka Twardo, motocyklowych Trych, gimnastycznych mjr Noskiewicz. Ponadto powołano komisje techniczno-sportową — Nowak, gospodarczą — Salach, komunikacyjną — inż. Przeworski, sanitarną — dr Kafliński, badań lekarskich — dr Sidorowicz, porządkową — Ociepka.

Na posiedzeniu ustalono, że w ciągu mies. maja poszczególne komisje opracują dokładny plan pracy, zaś w dniu 1 czerwca br. odbędzie się plenarne posiedzenie Komitetu Organizacyjnego I Ogólnopolskich Igrzysk Sportowych Związków Zawodowych.

ZWIĄZKI ZAWODOWE NA STRAŻY BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY

Problem zagwarantowania robotnikom kopalń, hut i fabryk maksimum bezpieczeństwa przy wykonywaniu pracy zawodowej i stworzenie należytych warunków higienicznych w zakładzie, jest jedną z największych trosk związków zawodowych.

Wprawdzie przy oddziałach poszczególnych branżowych związków zawodowych utworzone zostały referaty bezpieczeństwa i higieny pracy, jednakże działalność ich była słaba i nieskoordynowana. Koła BiHP istniejące przy zakładach pracy również wykazywały zbyt małą aktywność.

Celem usprawnienia działalności referatów i kół BiHP na terenie woj. śląsko-dąbrowskiego, gdzie koncentruje się ciężki przemysł, utworzony został przy OKZZ w Katowicach Referat Bezpieczeństwa i Higieny Pracy, którego zadaniem jest ujednolicenie i koordynacja działalności referatów i kół bezpieczeństwa i higieny pracy w terenie.

Zadaniem referatów BiHP oraz podległych im kół jest dbać o utrzymanie czystości wnętrza budynków zakładów pracy i o właściwą klimatyzację pomieszczeń, przez utrzymanie równomiernej temperatury, wentylację i dostateczne oświetlenie, organizację prania i reperacji odzieży roboczej, zaopatrzenie robotników w mydło, ręczniki, przestrzeganie, aby otrzymywali oni regularnie przy pracach szkodliwych dla zdrowia dodatek mleczny, opieka nad młodocianymi i kobietami pracującymi — oto zadania, które mają do spełnienia referaty BiHP przy związkach zawodowych i koła działające na terenie zakładów pracy. (dr)

OPIEKA LEKARSKA NAD PRZODOWNIKAMI PRACY W PRZEMYŚLE WĘGLOWYM

W ramach organizacji współzawodnictwa w przemyśle węglowym przewidziana jest jak najstaranniejsza opieka lekarska nad współzawodniczącymi. Lekarze kopalniani przeprowadzają periodyczne badania (przynajmniej raz na miesiąc) wszystkich współzawodniczących i dla każdego z nich prowadzi się specjalną kartę kontrolną, w której uwidaczniane są zmiany zdrowotne. Tak pojęta opieka lekarska daje gwarancję, iż wszelkie zmiany w stanie zdrowia górników byłyby na czas zauważone.

Współzawodniczących otacza również się troskliwą opieką w czasie urlopów w domach wypoczynkowych.

Jak dowodzą ostatnie cyfry statystyczne **wzmożenie wydajności pracy i produkcji przez współzawodnictwo nie wpływa ujemnie na zdrowie robotników.** Mało tego — w ostatnim okresie nasilenia współzawodnictwa **zmalał znacznie współczynnik chorobowości na dole.**

W pierwszym półroczu 1947 r. wynosił on mianowicie 29,72, w następnych miesiącach 16,80 (wrzesień), 17,30 (październik), 12,80 (w listopadzie), 16,50 (w grudniu) i 17,00 (w styczniu). A pamiętać należy, że na jesieni następuje zwykle wzrost liczby chorób. Odrzucając więc czynniki sezonowości, należałoby te współczynniki jeszcze zmniejszyć.

Z DZIAŁALNOŚCI INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Zadaniem Instytutu Gospodarstwa Domowego jest naukowe opracowywanie wszystkich zagadnień, związanych z racjonalizacją żywienia indywidualnego, rodzinnego i zbiorowego. Od właściwego bowiem uregulowania problemu żywienia, od jak najdalej idącego unowocześnienia jego zależy zdrowie obywateli a tym samym i ogólny rozwój naszego kraju.

Myśl założenia Instytutu powstała w ub. roku na zjeździe kooperatystek. Inicjatorką jej była Liga Kobiet, która wciągnąwszy do współpracy Zw. Samopomocy Chł., organizacje spółdzielcze i uzyskawszy poparcie Zw. Zawodowych i wielu ministerstw, myśl tę zrealizowała. W listopadzie ub. roku powstał IGD przy ulicy Podchorążych 69. Jest to instytucja społeczna, której ambicją jest zdobycie się na samowystarczalność, ale która na razie musi korzystać z dotacji państwowych i społecznych.

Samowystarczalność zapewni Instytutowi, już dziś zapoczątkowaną i prowadzoną pracę doświadczalną i projektodawczą. Tak, np. Wydz. Kwalifikacyjny utrzymuje się z cechowania przedmiotów codziennego użytku. Mieszkaniowy sprzedaje projekty uracjonalnienia sprzętów domowych, urządzeń mieszkaniowych itd.

IGD prowadzi intensywne badania nad unowocześnieniem gospodarstwa domowego, celem zaoszczędzenia maksimum siły i czasu pracującej pani domu. Prócz tego troszczy się o właściwe zorganizowanie żywienia zbiorowego i o podniesienie jego wartości kalorycznej.

Wydz. Propagandowo-Oświatowy przygotowuje ulotki, które będą pierwszą próbą zainteresowania pań domu sprawami racjonalnego żywienia. Prowadzi również propagandę przez pogadanki radiowe, nadawane, niestety, w czasie absolutnie nieodpowiednim dla ludzi pracy (godz. 8.50).

Wydz. Wydawniczy zorganizował biuletyn, który będzie się ukazywał co dwa tygodnie. Utrzymuje on poza tym stały kontakt z zagranicą i z obcymi publikacjami z tej dziedziny.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

PROF. DR JAN MYDLARSKI

Dlaczego ludzie nie są jednakowi?

ABC o antropologii, dziedziczności, mutacjach, izolacji i krzyżowaniu ras. Problemy Nr 3 1948 r.

Autor, wybitny polski antropolog, w zwięzłym artykule w sposób jasny zapoznaje czytelników z tak ciekawą nauką, jaką jest antropologia — nauka o zmienności form i funkcji ludzkich w czasie i przestrzeni.

We wstępie artykułu prof. dr MYDLARSKI w sposób obrazowy przedstawia wielką różnorodność typów ludzkich, a gdy czytelnik nabiera przekonania, że różnorodność ta jest zbyt wielka, ażeby było możliwe usystematyzowanie rodzaju ludzkiego, autor poprzez BLUMENBACHA (kierunek geograficzny) i CUVIERA (kierunek morfologiczny) dochodzi do dzisiejszej, ustalonej przez współczesną antropologię, systematyki człowieka.

Autor omawia w artykule tylko odmiany (biała, żółta i czarna) i rasy człowieka czyste (rasa pacyficzna, centralno-azjatycka, nigrycka, austro-afrykańska, laponoidalna, nordyczna, armenoidalna, śródziemnomorska), o typy mieszane zaś zaledwie potrąca.

W rozdziale zatytułowanym „jak postępuje hodowca aby utrzymać rasy w czystości", przedstawiony jest dobór sztuczny i izolacja, jaka jest stosowana w hodowli zwierząt, w rozdziale następnym czytelnik dowiaduje się o tym, co warunkuje różnice rasowe między ludźmi, a więc o mutacji, utrwalaniu się cech przez izolację geograficzną, fizjologiczno-psychiczną i społeczną.

Krzyżowanie ras ludzkich autor uważa za korzystne. „Ono bowiem wprowadza dynamizm w społeczność ludzką, podczas gdy długotrwała izolacja i utrwalanie się jednakowych typów sprowadza zastój i bezwład".

Artykuł jest bogato ilustrowany i zaopatrzony w oryginalne zdjęcia. Rysunki, aczkolwiek jak widać robione były wprawną ręką, to jednak nie pokrywają się w sposób ścisły z treścią artykułu. Odnosi się to szczególnie do rys. 1 i 4. O ile rysunek pierwszy w sposób dowcipny miał przedstawić różnorodność rodzaju ludzkiego, to winien także zwrócić uwagę na bardzo ważną cechę, jaką jest wzrost, a także różnice nosów, co jest przecież w artykule aż nazbyt wyraźnie podkreślone.

Rysunek 4, przedstawiający drzewo genealogiczne człowieka, mógł również za podstawę wziąć do dziś dnia uznany podział CUVIERA a nie przestarzały BLUMENBACHA. Z powyższych rysunków można wyciągnąć wniosek, że nie były one uzgodnione z autorem artykułu.

A. Brzezicki

PALFAI *Piłka Nożna*, Główna Księgarnia Wojskowa, 1947.

Niedawno została wydana w polskim tłumaczeniu książka znanego piłkarza węgierskiego Pálfai'a. Omówiono w niej całość zagadnień sportowych interesujących piłkarza, a więc trening, technikę i taktykę gry. Następnie poruszono sprawę kondycji w piłce nożnej, gimnastyki i sportów uzupełniających. Nie pominięto nawet strony zdrowotnej i higienicznej tego sportu. Wreszcie znajdujemy tam migawki z historii piłki nożnej, rozmaite systemy treningu, wzory treningu na sali gimnastycznej itp. Na zakończenie podane jest piśmiennictwo.

Wszystko to złożyłoby się na pierwszorzędną całość — gdyby nie jedno ale... Jest nim fatalne tłumaczenie, bo nie przypuszczam, ażeby oryginał węgierski zawierał tak wiele błędów. Niestety tłumacz bardzo słabo przyswoił sobie polskie wyrażenia techniczne, stąd książka roi się od błędów, takich jak: „kopnięcie jest wykonane częścią podbicia między **naroślą a kostką**" (35 str.), „uderzając piłkę szpicem, to jest **nosem buta**" (36 str.) itd. itd. Pomylenie niektórych rysunków również nie przyczynia się do lepszego zrozumienia tekstu.

Wręcz fatalnie wygląda tłumaczenie rozdziału pt. Utrzymanie dobrej kondycji i ochrona zdrowia (244 str.). Rozdział ten zawiera już nie błędy, lecz z punktu widzenia lekarskiego całkowite nonsensy, które nieraz zupełnie wypaczają właściwą myśl autora. Spotykamy więc tam takie dziwaczne poglądy, jak np.: „Sprawą dość częstych zachorowań na żylaki, anginę, a głównie choroby krwi, jest nadmierne palenie" (249 str.) — nie wiem, czy najbardziej zagorzały przeciwnik palenia wymyśliłby coś równie groźnego, a bynajmniej nie odpowiadającego prawdzie. Tak samo makabrycznie wygląda rozdział pt. „Skaleczenia i pierwsza pomoc" (264 str.) — co po polsku powinno brzmieć — urazy w piłce nożnej. Lecz tutaj czytamy, że „w następstwie zmiażdżenia lub zerwania stawów" (tak!) następuje zakrwawienie (267 str.), dalej dowiadujemy się, że „gdy trzeba zahamować **krwawienie aorty** (268 str.), ściskamy ją powyżej miejsca skaleczenia, bliżej serca". Powszechnie natomiast wiadomo, że zranienie aorty kończy się zazwyczaj natychmiastową śmiercią, inna rzecz, że na szczęście historia piłki nożnej nie zna tego rodzaju „skaleczenia" na boisku. Czytając jednak ten krwawy rozdział, ma się nieodparte wrażenie, że na dalszych stronach książki znajdziemy zawiadomienie, iż gra w piłkę nożną ze względu na powodowanie rozmaitych „kalectw" zostaje milicyjnie zakazana.

Tymczasem należy tylko życzyć, ażeby tłumaczenie z obcych języków było dokonywane przez ludzi obeznanych z zawartymi w oryginale terminami technicznymi, zaś przed oddaniem rękopisu do druku powinno się wykonać dokładniejszą korektę, w przeciwnym razie dobra książka w oryginale staje się złą książką po przetłumaczeniu. A przecież po usunięciu tych niedociągnięć nasza literatura sportowa mogłaby zyskać naprawdę dobrą książkę fachową, od czego daleko odbiega obecnie fatalne wydanie książki Pálfai'a.

Dr Wacław Sidorowicz

DOBRANSZKY: *Technika boksu GKW.* Biblioteka sportowa Nr 8 (przekład W. Wieromiej).

Zdawałoby się, że ukazanie się na rynku wyczerpującej książki na temat boksu będzie przyjęte przez świat sportowy, a przede wszystkim przez trenerów, z entuzjazmem.

Niestety książka wyżej wymienionego autora, w przekładzie Witolda WIEROMIEJA nie spełniła tego zadania. Nie wiem czy sam autor, czy też tłumacz trzymał się starych form, jeśli chodzi o pozycję bokserską i wyprowadzanie oraz zadawanie ciosów. Dziś, gdy cały świat przerzucił się na styl destrukcyjny, gdy w oczach widzów i sędziów decyduje siła ciosu, musimy iść z prądem i wzorować się na stylu i boksie amerykańskim. Nasz sojusznik ze wschodu, obecna potęga boksu europejskiego, przyswoił sobie właśnie ten styl i dlatego uzyskuje tak dobre rezultaty. Żeby nie być gołosłownym w ocenie tej książki, postaram się wykazać tylko kilka podstawowych błędów. Np. „Zasadnicze położenie ramion" wraz z odnośnikiem jest błędne. Ani ciosy w tułów, jeśli będziemy trzymali prawą pięść przy brodzie, nie będą „następowały z pewnym opóźnieniem, ani ciało zawodnika nie będzie dostatecznie kryte"! Autor stara się widocznie zasłaniać tylko rękawicą, prawa pięść znajduje się w równych odległościach od wszystkich wrażliwych punktów". My zaś uczymy dolne „wrażliwe punkty" zasłaniać przedramieniami i łokciami, a tylko szczękę chronimy rękawicami.

Przy stosowaniu zawodów nigdy nie zdążymy zasłonić tą samą rękawicą żołądka i szczęki. Zwód idzie na dół, przeciwnik opuszcza pięść, a cios właściwy ląduje na odkrytej szczęce. Tak nie wolno uczyć.

Następnie rozdział „Prowokacja". To, co tam czytamy, w naszym języku bokserskim nazywamy rozluźnieniem mięśni ramion i barków i szachowaniem przeciwnika. Prowokacją zaś nazywamy celowe odsłonięcie punktów wrażliwych, żeby właśnie na nie przeciwnik skierował swój atak, który my rozbijamy kontrowaniem.

Jeśli chodzi o rozdział „Ruch w koło", to nie jest on opisany właściwie. Bokserzy nie dlatego tylko chodzą w koło w lewo, by usuwać się przed atakami przeciwnika, ale po to, by móc dostać się do wrażliwych punktów prawą pięścią. Jeśli zatrzymamy dwóch bokserów w miejscu i każemy jednemu z nich posunąć się po „linii walki", jak to przedstawiono na rysunku, to po pierwsze może nadepnąć przeciwnikowi na stopę, po drugie nie będzie miał miejsca na zadanie ciosu z prawej. Dlatego, nie chodzimy „po linii walki", jak pisze autor, a posuwamy się w lewo w skos, w przód, by ominąć „lewy" przeciwnika, a jednocześnie zaatakować go bardziej od „czoła", co daje nam możność użycia i prawej pięści.

W rozdziale „Siła ciosu" autor pisze: „dla spotęgowania siły ciosu możemy użyć tylko górnej części tułowia, począwszy od pasa". Owszem, ale tylko przy lewym prostym bitym na górne punkty. Jeśli zadajemy innego rodzaju ciosy, to zadajemy je z nóg, poprzez biodra, tułów i ramiona. Wtedy dopiero cios będzie silny.

Autor pisze o lewym sierpowym: „w chwili zetknięcia się pięści z celem, należy szybko wyprostować nogi w kolanach".

A co będzie jeśli przeciwnik zdąży zrobić unik lub odskok?

Zadający cios obraca się na prostych nogach za lewym ramieniem w prawo, a co dalej? „Cios prosty

prawą". Autor pisze: „Prawa noga palcami powinna spoczywać na ziemi, a pięta ma być odchyłona w prawo, gdyż ułatwia to skręt w biodrach w prawo". Następnie: „Po zadaniu ciosu, należy cofnąć tułów, potem lewą nogę, z którą automatycznie posuwa się prawa i dopiero wtedy prawe ramię (pięść) powinno wrócić tą samą drogą do pierwotnego położenia".

Wynika z tego, że cios zadajemy pracą samego ramienia i z wypadu lewą nogą. A jeśli przeciwnik zrobił unik? wpadamy wtedy tułowiem na niego albo nadziewamy się na cios.

Prawy prosty bijemy albo w miejscu np. jako kontrę i stoimy w normalnym rozkroku, albo bijemy go po lewym prostym z krokiem w przód i znów stoimy w normalnym rozkroku. Nieodchylenie pięty w prawo ułatwia nam skręt bioder w prawo, ale na skutek ugięcia prawej nogi w kolanie celowo wysuwamy prawe biodro w przód. Ruch ten umożliwia nam zrobienie całkowitego zwrotu w pasie i **barkach.** Celowy rzut lewego barku w tył przyspiesza ruch barku prawego i prawa pięść leci do celu. Ugięcie prawego kolana ma na celu oparcie tułowia na lewej nodze, by przy uniku przeciwnika nie przelecieć do przodu. Tak uczymy my, uczniowie F. Stamma.

Patrząc na rysunki, które pokazują nam, jak powinien wyglądać bokser w czasie zadawania ciosu i jak trzyma pięść zadającą cios, nasuwa się pytanie czy taka książka nie ukazała się o co najmniej 20 lat za późno?

Jeśli chodzi o ułożenie pięści w momencie uderzenia, to opieramy się na ruchach najbardziej zbliżonych do naturalnych, opartych na anatomicznej budowie człowieka. Dlatego przy zadawaniu ciosów prostych nie skręcamy pięści kciukiem do środka, a staramy się, by grzbiet dłoni był w płaszczyźnie ramienia i pleców. Autor na rysunku 20 b i c, przy sierpowym z lewej, skręca pięść kciukiem w dół.

My uczymy zwrotu pięści kciukiem do góry, zyskujemy po pierwsze to, że najmocniejsza część naszej pięści jest zwrócona do przeciwnika i tą częścią zadajemy cios. Po drugie, gdy przeciwnik „nurkuje" pod cios, a pięść ociera się o jego głowę, nie łamiemy, względnie nie wybijamy, kciuka. Myślę, że to wystarczy.

Gdyby ktoś spytał, dlaczego my polscy trenerzy, nie wydajemy książki, to podam do wiadomości, że już są dwie na warsztacie. Jedna, obszerna z historią i rozwojem pięściarstwa, druga — krótka, techniczna, którą można będzie nazwać „samouczkiem".

Klimek Mizerski trener PZB absolwent AWF

„Zaludnienie Związku Radzieckiego"
„Problemy" Nr 3 — 1948.

W 3 numerze „Problemów" ukazało się omówienie bardzo ciekawej pracy F. Lorimer'a: „The population of the Soviet Union", w której autor przedstawia nam obraz przyrostu ludności w ZSRR w poszczególnych okresach czasu, porównując go z przyrostem ludności w tych samych okresach czasu w krajach Europy Zachodniej. Artykuł uzupełniony jest wykresem przyrostu ludności i tabelą proporcji wieku w składzie ludności. Jeżeli porównamy liczbowy przyrost ludności między latami 1926 — 1939, to widzimy dynamizm tego procesu. Ludność Rosji w 1724 wynosiła — 17900000. W roku 1859 osiągnęła już 58629000 a w roku 1897 — 94331000. W roku 1914 zaludnienie wzrosło do 142389000 a w roku 1939

na obszarze ZSRR było już 173788000 ludności.

Widzimy z tego, że wzrost ten jest ciągły.

Z obliczeń wynika, że jeszcze przed upływem 1960 roku Związek Radziecki będzie miał 200 000 000 ludności.

Jeżeli będziemy obserwować przyrost ludności w tych samych okresach w krajach zachodnich, to zauważymy, że będzie się on stale zmniejszał. Możliwe jest, że do roku 1977 ludność ZSRR będzie się równała ludności reszty Europy (bez Europy Wschodniej).

Charakterystyczna jest różnica, w składzie tej ludności, co do wieku.

Artykuł podkreśla bardzo ciekawy moment, mianowicie proporcję ludzi młodych do ogółu ludności, która jest i pozostanie znacznie wyższa wśród ludności ZSRR niż w krajach Europy Zachodniej.

Mgr Stokłosa

CENTRALNY KOMITET BIEGU NARODOWEGO: *„Bieg Narodowy w dniu Święta Pracy 1948 r."* Instrukcja zatwierdzona przez Dyrektora Głównego Urzędu Kultur. Fiz. inż T. Kuchara.

Główny Urząd Kultury Fizycznej podjął myśl zrealizowania pierwszej, masowej imprezy sportowej. Nurtujące plany i projekty poruszenia mas i dotarcia ze sportem do najdalszych zakątków kraju przyjęły realną postać w formie Narodowego Biegu na przełaj.

Dlaczego w biegu?

Przede wszystkim dlatego, że biegi to ćwiczenia podstawowe, zdrowe, pożyteczne i pociągające, że bez większych wydatków dostępne są dla wszystkich, że są imprezami dość łatwymi do zorganizowania i przeprowadzenia prostymi środkami, że dają możność — szczególnie młodzieży — zdrowego wyżycia się i zaspokojenia zdrowych ambicji, że biegi podnoszą sprawność tak ważną w przygotowaniu i wyszkoleniu żołnierza i wreszcie, że stać się mogą wielkim, niewyczerpanym źródłem nowych talentów biegowych, których na horyzoncie naszego sportu — w tej chwili — tak mało.

Przy przeprowadzaniu jednak imprezy biegowej w terenie, w małej mieścinie czy gminie, gdzie nie zawsze znajdzie się wykwalifikowany instruktor, wypróbowany działacz względnie organizator sportowy, miała przyjść z pomocą broszura, która by szczegółowo omawiała sprawy dotyczące organizacji i przeprowadzenia biegu.

Opracowanie broszury powierzono mgr. St. Zakrzewskiemu.

Autor w sposób jasny i prosty oraz bardzo wyczerpująco omawia wszelkie zagadnienia związane z biegiem, tak, że każdy — nawet ten co nigdy dotąd nie zetknął się ze sportem — jest w stanie według otrzymanych wskazówek przeprowadzić imprezę.

30 stronicowa broszura zawiera wszystko, co jest niezbędnie potrzebne.

Pierwszy rozdział poświęcony jest sprawie powołania do życia odpowiedniego komitetu biegowego z wyszczególnieniem zadań kierownictwa imprezy, komisji przygotowawczej i i komisji klasyfikacyjnej, — drugi, wyborowi terenu i trasy biegu, odpowiedniego jej wytyczenia, sposobowi ustalania kolejności kończących bieg itd.

Oddzielne rozdziały poświęcone są propagandzie biegu, zasadom służby zdrowia, zabezpieczenia porządku na trasie oraz oprawie dekoracyjnej imprezy.

W dalszym ciągu autor przedstawia wytyczne dla komisji sędziowskiej podając jednocześnie minimalny jej skład osobowy.

Szczegółowy wykaz sprzętu i inwentarza — niezbędnego do przeprowadzenia biegu kończy część organizacyjno-techniczną.

Dużo uwagi poświęcono w broszurze na przygotowanie się początkującego do biegu dając mu szereg wskazówek dotyczących techniki, taktyki i treningu oraz higienicznego, sportowego trybu życia.

Ośmiotreningowe schematy dla poszczególnych grup wiekowych — tak dla kobiet, jak i dla mężczyzn — uzupełniają broszurę.

W ostatniej części znajdują się wzory list zgłoszeniowych, protokółów biegów, kart uczestnictwa, sprawozdań ogólnych itd.

W kilkudniowym odstępie czasu nastąpiły dwa wydania broszury o nakładach po 10000 egzemplarzy. Drugie wydanie uzupełniono regulaminem biegów na rok 1948.

Broszura „Bieg Narodowy" z całą pewnością spełni swe zadanie w terenie. Życzyć sobie należy, by podobne broszury opracowano dla innych dziedzin sportowych, jak również i dla następnych imprez masowych.

Wstęp do broszury „Bieg Narodowy" napisał Aleksander Gutowski — przewodniczący Centralnego Komitetu Wykonawczego.

A. Brzezicki

WEISS ZYGMUNT: *Biegi krótkie*. Popularna Biblioteczka Sportowa GUKF, Tomik 6, Wyd: „Prasa Wojskowa".

Ukazał się 6 tomik Popularnej Biblioteczki Sportowej GUKF — „Biegi krótkie". Jest to popularnie ujęty podręcznik sportowy, przeznaczony dla młodych adeptów lekkoatletyki, obejmujący biegi na dystansach do 400 m oraz biegi sztafetowe.

Autorem podręcznika jest Zygmunt Weiss, znany w Polsce dziennikarz sportowy a były znakomity lekkoatleta — krótkodystansowiec. Weiss był przed laty rekordzistą Polski i wielokrotnym reprezentantem barw państwowych w biegach na 200 i 400 m, między innymi startował na Olimpiadach w r. 1924 w Paryżu i 1928 w Amsterdamie.

Toteż z kart książeczki przebija przede wszystkim wielka rutyna autora w odniesieniu do przeprowadzenia zaprawy, treningu kondycyjnego, przygotowania się do zawodów oraz samego udziału w zawodach. Całe swe bogate doświadczenie, nabyte zarówno przez własny trening, jak i pracę pod kierunkiem doskonałych trenerów zagranicznych — Francuzów Bacquet'a i Malin'a oraz Estończyka Klumberga — Weiss przekazuje tym, którzy z jego podręcznika będą korzystali. Książeczka nie pretenduje bynajmniej do roli podręcznika dla trenerów czy instruktorów lekkoatletyki. Obliczona jest raczej dla tych szerokich mas polskiej młodzieży sportowej, które interesują się i entuzjazmują sportem lekkoatletycznym, a z braku dostatecznej kadry wykwalifikowanych sił instruktorskich zdane są na własne siły i albo błądzą po omacku, albo popełniają nieświadomie szereg rażących błędów w treningu.

Książeczka obejmuje wszystko to, co każdy początkujący biegacz — sprinter winien sobie przyswoić, a więc: ogólną zaprawę, trening przygotowawczy i zawodniczy, plany treningów na poszczególnych dystan-

sach, przygotowanie do zawodów i sam udział w zawodach, biegi sztafetowe, trening po sezonie i w okresie przerwy posezonowej, wreszcie jako uzupełnienie — tabele rekordów świata, wyników olimpijskich i historię rekordów Polski w biegach krótkich.

„Biegi Krótkie" ilustrowane są rysunkami i fotografiami, napisane są językiem prostym i jasnym, zrozumiałym i dostępnym dla każdego. Podręcznik może być wielką pomocą dla każdego sportowca. Cena złotych 80 — bardzo przystępna.

A. MILLER

KAZIMIERZ MACIUKIEWICZ:

Akcja Usportowienia Wsi. Biblioteczka Sportowa „Samopomocy Chłopskiej" Tom I. Wydawnictwo Centralnej Księgarni Rolniczej „Samopomoc Chłopska" Warszawa 1948 r.

Usportowienie wsi, to zagadnienie o znaczeniu ogólnopaństwowym wielkiej wagi. Jeśli bowiem Państwo wydaje ustawę o powszechności wychowania fizycznego, to tym samym daje świadectwo temu, że sprawa ta jest sprawą o znaczeniu państwowym. I dalej, jeśli w Polsce na wsi mieszka znacznie więcej, aniżeli 50% ogółu ludności, to sprawa usportowienia tej ludności staje przed nami jako próba rozwiązania zagadnienia powszechnego wychowania fizycznego w odniesieniu do większości zaludnienia Polski.

Świeżo ogłoszona drukiem praca Kazimierza Maciukiewicza, sekretarza generalnego Państwowej Rady Wychowania Fizycznego i organizatora „Akcji Usportowienia Wsi", przedstawia nam nie tylko doskonale opracowany projekt takiej akcji, ale wielkie osiągnięcia w przeciągu dwu lat pracy na tym polu. Organizacja dość luźnych skupień pod nazwą Ludowych Zespołów Sportowych, prowadzi poprzez Ludowy Klub Sportowy do utworzenia Placówek Sportowo-Wychowawczych rozrzuconych po terenie całej Polski i skupiającej wszystkich zainteresowanych wychowaniem fizycznym mieszkańców wsi niezależnie od wieku. Oto w jednym zdaniu założenia „Akcji Usportowienia Wsi". Jak dalece praca ta dała dodatni wynik świadczy liczba zarejestrowanych w końcu 1947 r. ponad 500 Ludowych Zespołów Sportowych z blisko 30 tysiącami członków. Autor pisze, że „każdego dnia poczta przynosi arkusze (rejestracyjne) nowych LZS". Przypuszczalnie więc liczba ich w chwili obecnej sięga około 1000. Jest to tak wielki dorobek, o jakim dotychczas na wsi nie słyszeliśmy.

Pracą K. Maciukiewicza powinien się zainteresować każdy działacz sportowy, mający jakikolwiek kontakt ze wsią. Powinni ją uważnie przeczytać nauczyciele wiejskich szkół podstawowych i wszyscy działacze kulturalno-oświatowi wsi. Niezmiernie ciekawe i oryginalnie pomyślane rozwiązania organizacyjne godne są uwagi każdego, kto interesuje się życiem kulturalno-oświatowym wsi polskiej.

M. Krawczyk

STANISŁAW RETINGER: *Nauka pływania na wodach otwartych.* Podręcznik dla wszystkich. Nauczycielska Spółka Wydawnicza „Książnica Powszechna" — Kraków 1948 r.

Autor mając na uwadze konieczność popularyzacji pływania wśród najszerszych warstw społeczeństwa, w kilku rozdziałach swojej pracy omawia zasady najnowocześniejszej metody szkolenia, która oparta jest na pływaniu statycznym i dynamicznym, łącznie z ćwiczeniami uzupełniającymi, jak: skoki, nawroty, nurkowanie, ratownictwo.

Jeśli chodzi o pływanie dynamiczne, to autor podaje opis stylu naturalnego, crawla i żabki, w pozycjach na piersiach i na plecach. Autor dzieli naukę pływania na trzy podokresy. Podokres pierwszy obejmuje: 1. oswojenie się z wodą, 2. statyczne utrzymywanie się na powierzchni wody, 3. pływanie sposobem naturalnym. Pod tym terminem rozumie się pływanie „po piesku". 35 ćwiczeń tego okresu ujęto w formę „toku ćwiczeń" i stopniowane są zależnie od głębokości wody, począwszy od kolan i wyżej, w pozycjach siedzącej, klęczącej, stojącej i wreszcie leżącej na piersiach i na plecach. Każde ćwiczenie jest opisane i zarazem podane są błędy, jakie by można popełnić w czasie jego wykonywania.

W podokresie drugim autor omawia style sportowe, tj. crawla i żabkę na piersiach i na plecach, zaś materiał ćwiczebny ujmuje w 6 tokach lekcyjnych, przy pomocy których szkoli się poszczególne fragmenty stylu, jak: praca ramion, praca nóg, koordynacja ruchu rąk i nóg itd., które wykonywa się w wodzie ze stopniowaniem głębokości. Omawiając poszczególne, wyżej wymienione style, autor podaje techniczny opis pozycji ciała, pracy nóg, pracy rąk i oddychania. W żabce na piersiach rozróżnia się dwie odmiany: żabkę utylitarną i żabkę zawodniczą, natomiast w żabce na plecach, aż trzy odmiany: wypoczynkową, zawodniczą i ratowniczą.

Podokres trzeci obejmuje omówienie techniki i ćwiczeń nurkowania w dal i w głąb, skoku startowego, kilku skoków „sportowych" oraz elementarnych wiadomości z zakresu ratownictwa. Na zakończenie omawia się ogólnie teren do nauki pływania i przepisy bezpieczeństwa i higieny.

Jakkolwiek praca autora stanowi cenny przyczynek w rozwoju metody nauczania pływania, stosowanej przez naszych instruktorów przed i po II. wojnie światowej, to jednak można zauważyć pewne usterki, natury zasadniczej, które obniżają jej wartość. Postaram się je pokrótce przytoczyć.

Podane w podręczniku tabele porównawcze wyników światowych i krajowych, tabele rekordów oraz dane cyfrowe, dotyczące ilości zawodników, pływalni krytych i otwartych są w obecnej rzeczywistości nieaktualne i przed wydaniem pracy należałoby je poprawić i uzupełnić.

Opieranie nauki pływania tylko na ćwiczeniach przygotowawczych, wykonywanych przy odpowiednim stopniowaniu ich według stopnia trudności i w wodzie o odpowiednich głębokościach nie jest rzeczą celową. Nauka pływania nie może być tak prowadzona jak przeciętna lekcja gimnastyki. W nauce pływania musimy dążyć do tego, by uczeń w jak najkrótszym czasie mógł opanować umiejętność poruszania się w wodzie, choćby przy pomocy najprostszych ruchów i w ten sposób przez dalsze rozpływanie się miał możność doskonalenia takich czy innych ruchów

stylowych. Uczniowi należy dać możność i czas na przyswojenie sobie danych ruchów. Dlatego też uczeń powinien jak najwięcej pływać. Nie zawsze i wszędzie będą warunki po temu, by móc korzystać z wody o tak zróżnicowanych głębokościach.

Opisy techniki ruchów kończyn w crawlu i żabce są zbyt ogólne, mało przejrzyste i niekiedy swoiście interpretowane. Np. przy opisie crawla na piersiach, uważa się za błąd „wytrzymanie" wyprostowanego ramienia w wodzie, tuż przed momentem rozpoczęcia pociągnięcia, jak również wysuwanie barku w przód. Wiemy, że właśnie „poślizg" na ramieniu wyprostowanym jak najbardziej w przód, stanowi jeden z podstawowych szczegółów ruchu ramienia w technice crawlowej. Nic nie mówi się o „rolingu" oraz o koordynacji ruchów kończyn i oddychaniu. W żabce na piersiach podkreśla się mocno ruch „kopnięcia" oraz „zwarcia." Obecnie takiej techniki ruchów nóg nie stosuje się. Zasadniczą cechą ruchów nóg żabkowych jest „zagarnięcie", które jest wynikiem półkolistych ruchów goleni i stóp, wykonywanych z odpowiednią szybkością. W żabce na piersiach moment wdechu podany w tabeli koordynacyjnej niezgodny jest z opisem znajdującym się w ustępie o oddychaniu. Obecnie przepisy dotyczące sposobu wykonywania skoku startowego zmienione są o tyle, że nie stosuje się komendy „gotowi", a jedynie „na miejsca", „bieg". W związku z tym zmienia się układ ruchów w czasie skoku. Mimo zapowiedzi na początku drugiego rozdziału, brak jest zupełnie opisu i ćwiczeń odnośnie nawrotów.

Ponadto autor nie omawia np. w jaki sposób przygotować do nauki pływania teren zupełnie dziki, jak go wykorzystać itp. Nie podaje wskazówek metodycznych odnośnie natężenia pracy, prowadzenia lekcji, czasu jej trwania w zależności od pogody, wieku i płci. Układy lekcyjne podane przez autora są zbyt jednostronne i o dużej dozie wysiłku, a zatem nie nadają się dla wszystkich.

Mimo barwnej i estetycznej okładki w tekście znajduje się cały szereg usterek stylistycznych, drukarskich, nieścisłych opisów rysunków itp., jak np. na str. 99 znajduje się rysunek 94 tak podpisany: „Skok łamany z pozycji twarzą do trampoliny", gdy tymczasem na stronicy 94, opisu takiego skoku nie ma i znajduje się on na str. 96 pkt 6. W rzeczywistości rys. przedstawia skok tzw. przerzut ze stania na rękach, który nie ma nic wspólnego ze skokiem łamanym twarzą do trampoliny, świadczy to między innymi o nienależytym przygotowaniu pracy do druku i nieprzeprowadzeniu korekty.

Mimo tych licznych braków i usterek podręcznikiem powinien zainteresować się nie tylko przeciętny czytelnik lecz również instruktor pływania.

R. R.